

VISIT...

LANZAROTE  
*Caliente*.COM

## От Автора

Когда я в тринадцать лет пришел в секцию бокса, группа новичков, куда определил меня тренер, занималась уже два с лишним месяца. С первой же тренировки пришлось надеть перчатки и становиться в пару. При моем тогдашнем весе 52 кг и росте 157 см в напарники мне достался Сашка Соколов, который для своих четырнадцати был необычайно здоровым: я едва доставал ему до плеча своей макушкой, и весил он килограммов на 10—15 больше, чем я.

Во время разучивания приемов и их отработки я постоянно натывался на его длинные руки и ничего толком не мог не разучить, не понять. Когда же приходилось работать в вольном бою, его тяжелые, непривычно тупые удары беспощадно втыкались мне в голову, а я тщетно пытался дотянуться до его злорадствующей физиономии. И так продолжалось недели две-три.

Конечно, я понимал, что это спорт, но недовольство росло во мне с каждой тренировкой: я ненавидел Сашку, тренера, но еще больше себя за свою слабость и беспомощность. Мне надоело приходиться домой с тренировок с гудящей от ударов головой.

Я решил не ходить больше на тренировки, но бросить бокс совсем я уже не мог: появилось огромное желание отомстить Сашке, и сделать это хотелось в честном бою. К этому я был не готов: для того, чтобы справиться с верзилой Сашкой, нужно было долго и упорно тренироваться, ведь я с трудом отжимался 10 раз от пола, а на перекладине вообще не мог подтянуться ни разу.

Именно в этот момент, покидая секцию бокса и закрывая за собой дверь, я клялся себе, что обязательно вернусь сюда, вернусь, чтобы отомстить. Бокс стал моей последней надеждой стать сильным, и потерять эту надежду я не мог. Не теряя времени, на следующий же день сразу после школы я отправился в городскую библиотеку и, перебрав массу книг, отыскал ту единственную, которая, как казалось мне тогда, была для меня просто необходима, — «Современный бокс». Книга не подходила на роль учебника и имела ряд недостатков, но почти на полгода она стала моим незаменимым другом и учителем. Возвращаясь из школы и быстро сделав уроки, я брал ее в руки, находил нужную мне страницу и, занимая стойку перед большим, во весь рост зеркалом, принимался за изучение техники бокса. Я вчитывался в каждое слово, отслеживал каждое свое движение, повторяя его сотни раз.

Конечно, нельзя научиться настоящему боксу без тренера, без реального противника, но тогда, на начальном этапе, книга «Современный бокс» дала мне самые необходимые понятия о технике бокса, она стала для меня своеобразным трамплином, позволившим совершить прыжок в мир спорта для настоящих мужчин.

Помимо самостоятельного изучения техники бокса, я всерьез занялся своей физической подготовкой: бегал, прыгал через скакалку, отжимался от пола, подтягивался на перекладине, выполнял комплекс упражнений с гантелями. Миновала зима, наступило лето. Наблюдая за мной со стороны, ребята с моего двора считали, что я по-прежнему продолжаю заниматься боксом в секции. Мне было неудобно признаться им, что я ушел оттуда.

Продолжая самостоятельное изучение бокса по книге, я часто выносил во двор две пары перчаток, подаренных мне в день рождения, и, предлагая вторую пару кому-либо из сверстников, пытался разучивать различные приемы. Как-то раз в один из таких моментов к нам во двор зашел Миша Харченко. Миша жил в соседнем дворе, но его знала вся улица. Он был чуть старше нас и к своим шестнадцати годам уже успел два или три раза побывать в колонии для несовершеннолетних. Невысокого роста, загорелый, мускулистый, с короткой стрижкой и бычьей шеей, он считался бесспорным авторитетом среди пацанов нашей улицы. Мишу побаивались все, и даже ребята на год-два постарше его старались не связываться с ним. За глаза все называли его Миша-зек, а так — просто Миша.

Присев на скамейку, Миша молча наблюдал за нашим «фехтованием» со стороны. Затем подошел и, обращаясь ко мне, спросил: «Ты что, боксер?» — «Да так, — пожал плечами я, — занимаюсь». — «А ну давай подеремся», — бросил он мне, примеряя перчатки на свои загорелые мускулистые руки. Отступить было некуда, вокруг нас моментально собрались все, кто был во дворе.

Я знал, что ни при каких условиях не смогу побить Мишу, хорошо помнил, как Миша избивал ребят с нашего двора, которые были намного сильнее меня, но отказаться мне было нельзя. Я считал это позором.

Мы стали в стойку друг против друга. Миша сильно размахнулся правой и кинулся вперед, намереваясь попасть мне сбоку в голову. Я нырнул с шагом влево под его руку, просвистевшую, как снаряд, прямо над головой. В следующее мгновение на меня обрушился целый каскад сильных размашистых ударов. Я уклонялся, нырял, подставлял руки, пытался отвечать. Мы бились минут пять. За все это время я не пропустил ни одного удара. Миша бил с сильными замахами, и мне было достаточно легко защищаться от его непрофессиональных ударов. В свою очередь и мне не удалось нанести ни одного сильного удара, чтобы повергнуть противника, но я был доволен собой -Миша меня не побил.

Тяжело дыша, он снял перчатки, вытер пот со лба и, сказав: «Ну, все, хорош», -направился в свой двор. Этот непредвиденный бой с Мишей не только поднял мой авторитет, но стал для меня своего рода экзаменом, я понял, что пора возвращаться в секцию. Вот он, знакомый зал бокса на втором этаже ДК электровозостроителей, тот же тренер, ринг в конце зала, мешки на длинных тросах, запах пота и кожаных перчаток. Я успел как раз вовремя, наступил сентябрь, шел набор новичков. Нестройной шеренгой мы выстроились вдоль стены. Тренер задержал на мне взгляд, но не узнал -мало ли таких, как я, проходят здесь, бьют по мешкам и лезут на ринг.

С первых же тренировок мое лидерство в группе стало заметным. Мне легко давались все базовые упражнения, удары, приемы, а чуть позже, когда тачались вольные бои, я стал легко справляться со своими одноклассниками.

Первые соревнования, которые проводил тренер среди своих учеников, состоялись спустя три месяца, в первых числах декабря.

Свой первый бой мне предстояло провести с парнем, который занимался боксом на четыре месяца больше меня. Помню, что тогда эта разница казалась весьма существенной.

Отыскав в списке участников свою фамилию и фамилию противника, я принялся искать, с кем боксирует Сашка Соколов. Но Сашки в списке не было; Может, кто-то настучал ему по голове, а может, к тому времени ему надоели занятия.

Никогда не забуду свой первый бой. Когда перед началом боя я занимал место в углу ринга, у меня от волнения дрожали колени, и я время от времени потрививал ногами, чтобы зрители, а тем более противник не заметили этой дрожи и не приняли ее за страх.

Противник, высокий длинноволосый парень, откровенно сверлил меня взглядом исподлобья, стоя в углу напротив.

Наблюдая за его действиями еще до выхода на ринг, я отметил, что мой противник не только выше меня ростом, но и сильнее физически. Разминаясь, он демонстративно подтянулся двадцать раз на стоящей в зале гимнастической перекладине, а затем, немного отдохнув, сделал шесть раз подъем переворотом. Безусловно, с его стороны это было чистой демонстрацией силы, поскольку эти упражнения не входили в разминку боксера.

Я не испытывал страха перед противником, больше беспокоило то, что охватившее волнение лишит возможности провести бой так, как было запланировано, и не удастся показать всех своих способностей.

И вот гонг. Противник, видимо чувствуя свое превосходство, бросился на меня, осыпая градом прямых ударов. Я не пошел на обмен, понимая, что не смогу открыто противостоять его натиску, и стал уходить по сторонам, использовать уклон и подставки, стараясь при этом не быть загнанным в угол. Длинноволосый атаковал непрерывно в течение всего раунда. Несмотря на то что мне удалось нанести в ответ несколько точных ударов, первый раунд, видимо, был все же за ним.

Ближе к середине второго раунда мне удалось уклониться от его прямого правой в голову и несильно, но точно пробить в печень. Длинноволосый не упал, но стал задыхаться, что дало мне возможность до конца раунда дважды войти в ближний бой и нанести ему несколько ощутимых ударов по туловищу и в голову.

Этот раунд явно был за мной, но все должно было решиться в третьем раунде. Первую его половину бой был примерно равным; мы обменивались ударами, большая часть которых приходилась в перчатки. Но потом я удачно встретил длинноволосого с левой в разрез в голову, уклонившись вправо от его левой, и, добавив свой боковой с правой, провел серию по туловищу.

Вероятно, эта контратака и решила исход боя. Все трое судей единогласным решением отдали победу мне.

Впереди было еще много боев, легких и тяжелых, запомнившихся и забытых, но этот первый остался в памяти на всю жизнь, и, что немаловажно, с самого начала моих занятий боксом все складывалось так, что я постоянно приходил к заключению: главное в боксе, как, впрочем, и в любом виде спорта, это не сила, а техника, именно техника способна обеспечить победу над противником, каким бы сильным он ни был.

Вот уже скоро двадцать лет, как я тренирую ребят. Начинал в 1981 году тренером-общественником, со временем стал профессионалом. Больше работаю с детьми.

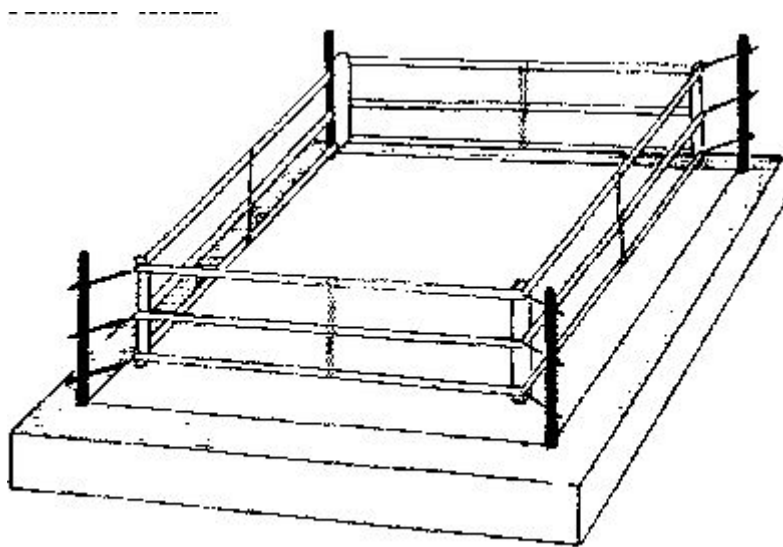
Мои ученики да и просто знакомые часто спрашивают меня: «А можно ли научиться боксу (другим единоборствам) без тренера, по книгам?» В нашем городе мне известен целый ряд людей, которые начали заниматься единоборствами (каратэ, рукопашным боем) в двадцат-тридцать лет -довольно преклонном для спорта возрасте. Они никогда не участвовали в соревнованиях и не достигли никаких результатов, но вдруг неожиданно объявили себя тренерами и набрали учеников. Безусловно, что любая книга, грамотно написанная спортсменом, даст значительно больше, чем такие горе-тренеры. Однако для достижения серьезных результатов необходимы серьезные занятия, личное желание научиться и желание тренера научить. Еще раз хочу заметить, что вряд ли кому удастся стать чемпионом, имея под рукой только книгу или журнал. Научиться настоящему боксу да и любому другому виду спорта можно, только занимаясь под руководством опытного тренера и постоянно работая с реальным противником. Но, бывает, в книге или журнале вычитаешь то, что пропустишь мимо ушей в спортзале во время тренировки, не придав словам тренера особого значения.

А бывает, тренер не обращает внимание на какую-нибудь деталь, которая очень важна в подготовке ученика, и тогда вам очень поможет книга.

Так возникла идея написания этого учебно-методического сайта, который, надеюсь, поможет тем, кто хочет заняться или уже занимается боксом.

Успехов вам, дорогие друзья!

## Оборудование в Боксе



### РИНГ

Свои поединки боксеры проводят на ринге..

Ринг представляет собой квадратную площадку со сторонами от 5 до 6 м, ограниченную со всех сторон тремя-четырьмя рядами канатов.

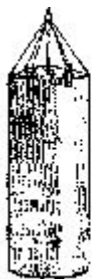
Канаты толщиной примерно, в 2,5—3 см туго натягиваются между четырьмя угловыми столбами и прикрепляются к

столбам металлическими растяжками, позволяющими натягивать канаты.

Расстояние между углами канатов и столбом должно быть 50—60 см.

Металлические растяжки в углах обязательно прикрываются подушками определенной формы, имеющими съемные чехлы.

## БОКСЕРСКИЙ МЕШОК



Самым распространенным снарядом, позволяющим боксеру совершенствовать свое мастерство, принято считать боксерский мешок.

Боксерский мешок служит для упражнений, направленных в основном на развитие силы и жесткости удара.

Наиболее удобно отрабатывать на мешке прямые и боковые удары, а также удары снизу, предназначенные в туловище противника.

Внешний чехол мешка делается из толстой кожи, брезента либо другого плотного материала.

Высота мешка может колебаться от 80 см до 1,2 м, диаметр от 35 до 55 см, вес от 30 до 50—60 кг.

Мешок может заполняться полиэтиленовой пленкой, ветошью, опилками, сухим горохом и т.п., но лучше, если он будет иметь стержень-размещенный внутри него еще один, меньшего диаметра, мешок, заполненный пёском.

Независимо от того, чем будет заполнен мешок или пространство между малым мешком и внутренними стенками большого мешка, для большей плотности и упругости под поверхность внешнего мешка следует проложить войлок.

## БОКСЕРСКАЯ ГРУША



Боксерская груша, как и боксерский мешок, служит для отработки силы и жесткости ударов.

Боксерская груша представляет собой кожаный мешок, сделанный (сшитый) в форме груши, что позволяет боксеру помимо отработки прямых и боковых ударов, отрабатывать на ней удары, направленные снизу в голову противника.

Боксерская груша заполняется теми же материалами, что и боксерский мешок.

Подвешивается боксерская груша на уровне головы работающего на ней боксера.

## ГРУША НА ПЛАТФОРМЕ

Груша на платформе представляет собой кожаный мяч в форме груши, имеющий надувную резиновую камеру.

Такая груша с камерой предназначена для отработки скорости и точности ударов, когда удары наносятся по ней непрерывно обеими руками.

## ГРУША НА РАСТЯЖКАХ



Груша на растяжках также представляет собой кожаный мяч, но несколько другой формы

и имеет крепления с двух сторон, что позволяет крепить ее в вертикальном положении с помощью резинок.

Груша на растяжках также предназначена для отработки скорости и точности ударов.

## НАСТЕННАЯ ПОДУШКА



Настенная подушка служит для отработки силы и жесткости прямых и, реже, боковых ударов.

Основанием подушки служит деревянный каркас, на котором она жестко крепится к стене.

Набивку подушки могут составлять пласты поролона толщиной 1,5—2 см, между которыми проложен войлок.

Общая толщина подушки может колебаться от 5 до 10 см. Размеры подушки могут быть самыми разными, но наиболее удобны: ширина 45—50 см, высота 70—100 см. Для большей упругости под поверхность подушки прокладывается войлок.

Внешняя поверхность подушки может быть из кожи, кожзаменителя, брезента или другого материала.

## БОКСЕРСКИЕ ЛАПЫ

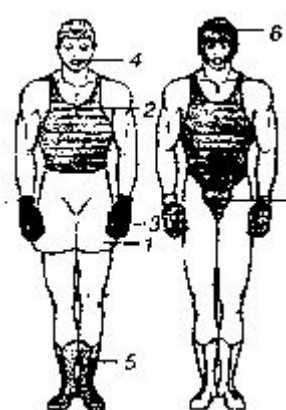


Боксерские лапы являются неотъемлемым снаряжением тренера. Они необходимы для постановки техники и развития точности нанесения ударов у боксера.

Боксерская лапа представляет собой уплотненную подушку овальной формы, одну сторону которой надевают на руку. Боксерская лапа изготавливается из кожи, и до недавнего времени ее набивка состояла из конского волоса или войлока. В последнее время в качестве набивки стали использовать пласты пенополиэтилена, что делает боксерскую лапу легкой и достаточно прочной.

## КОСТЮМ И СНАРЯЖЕНИЕ БОКСЕРА

Для участия в соревнованиях, проводимых среди боксеров любителей по правилам любительского бокса, боксер надевает:



— трусы (1);

— майку (2);

— боксерские перчатки (3), предварительно забинтовав кисти рук с целью предохранения их от возможных травм, которые могут случиться в процессе боя;

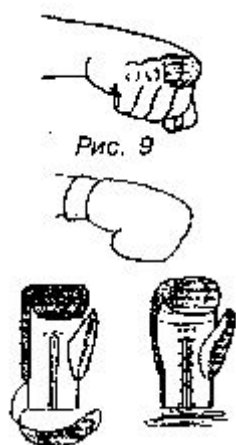
— капу (назубник) (4), которая предохраняет зубы и губы от повреждений;

— боксерки — специальную обувь (5);

— специальный боксерский шлем (6); для смягчения ударов в голову и предохранения бровей и ушей от повреждений;

— паховую раковину (под трусы, на плавки) (7), защищающую паховую область от случайных ударов.

Согласно правилам бокса, удары разрешается наносить только определенной частью сжатого кулака — головками пястных костей в месте сочленения их с основаниями первых фаланг пальцев, сжатых в кулак.



Кисти рук защищены специальными боксерскими перчатками с мягкой подбивкой, смягчающей удар.

Кисть руки состоит из мелких костей, очень слабо укрепленных между собой связочной системой.

При ударах кисть выдерживает значительные нагрузки, поэтому очень важно правильно сжимать ее в кулак.

Лучше всего наносить удар основаниями фаланг среднего и указательного пальцев, так как они способны выдерживать наибольшую нагрузку, которую испытывает кисть во время нанесения удара.

Ушибы кисти и растяжение связок встречаются довольно часто в спортивной практике боксеров.

Обычно такие повреждения бывают среди начинающих спортсменов, когда удары еще не поставлены и боксеры не научились точно выбирать наиболее уязвимые места на теле противника.

Неправильное положение кулака, недостаточное его сжатие, нанесение ударов в твердые части тела противника: в локоть, лоб, ребра, — являются главной причиной, из-за которой спортсмены повреждают кисть и ее связки.



# БИНТОВАНИЕ КИСТИ

Для отработки ударов на снарядах, лапах, отработки приемов в парах, вольном бою, участия в соревнованиях боксеру необходимо бинтовать кисти рук.

Это объясняется тем, что при бинтовании суставы кисти плотно стягиваются, что в значительной мере предохраняет их от возможных травм и повреждений.

Бинтовать руки лучше всего самому, чтобы ощущать, насколько сильно стянута кисть.

Не следует стягивать кисть слишком сильно: чрезмерное стягивание приведет к тому, что кисть начнет затекать. Однако и слишком слабое стягивание может привести к сползанию бинта во время боя или тренировки.

Кисть следует бинтовать так, чтобы бинт не жал, когда кисть выпрямлена, и хорошо стягивал, когда она сжимается в кулак.

Бинтовать руки следует эластичным бинтом, самая удобная ширина бинта 40—50 мм, длина — от 2,5 до 4 м. На один конец бинта лучше пришить петельку для большого пальца, на другой конец — резинку для ладони или липучку.

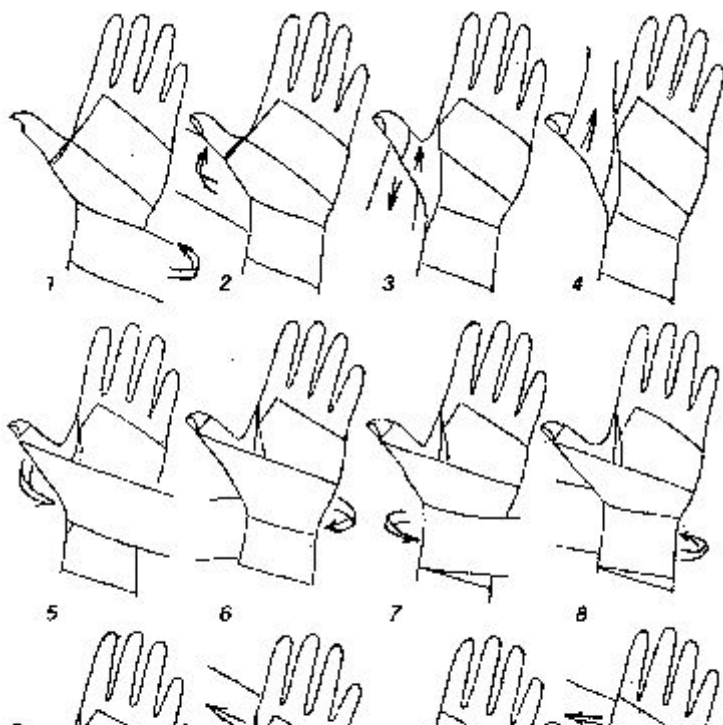
Существует много различных способов бинтования рук. Каждый боксер выбирает для себя наиболее удобный, хотя в процессе занятий боксом может не раз поменять его.

Следует заметить, что мастера бинтуют руки несколько иначе, чем начинающие боксеры, и используемые ими бинты значительно длиннее. Если начинающему боксеру вполне хватит забинтовать кисть бинтом длиной 2,5 м, то мастеру необходим бинт от 3 до 4 м.

В качестве примера приводится один из способов бинтования рук для начинающих боксеров.

Перед тем как бинтовать кисть, бинт лучше свернуть в плотный аккуратный рулон, так, чтобы на свободном конце осталась петелька для большого пальца.

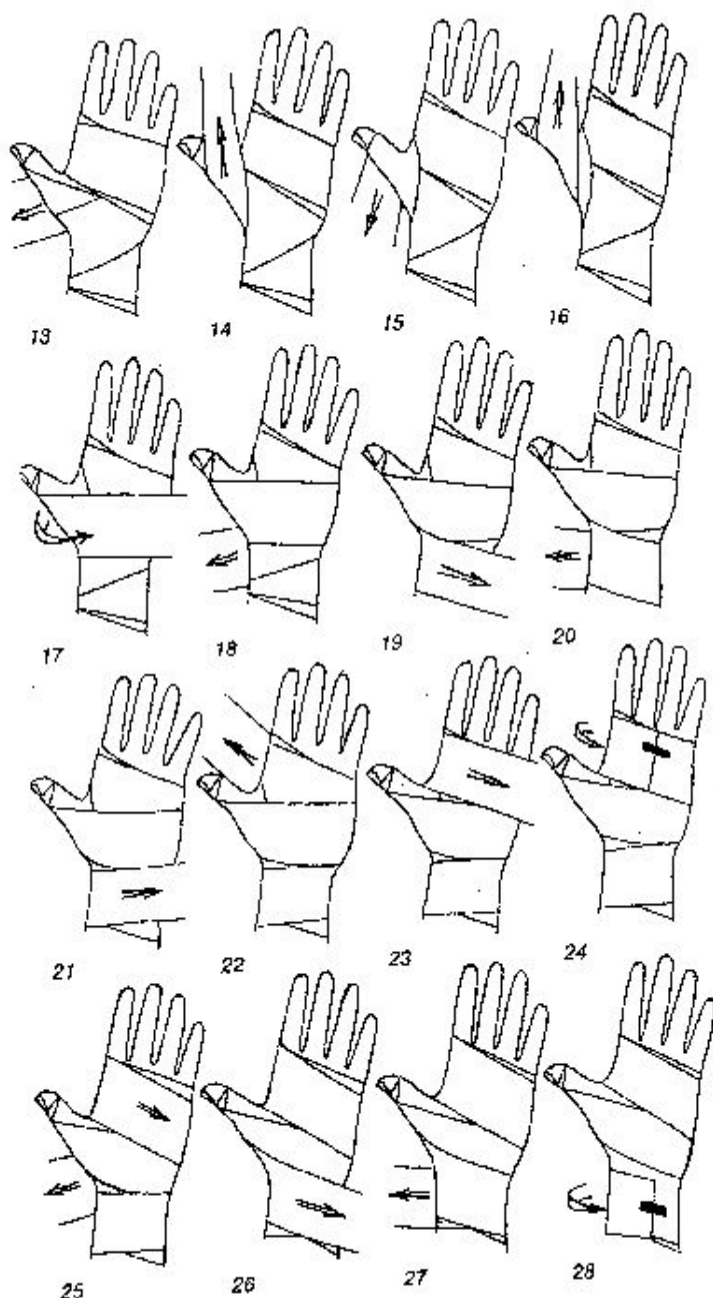
Итак, бинтуем кисть :



1. Надеваем петельку на большой палец, заводим рулон по ребру ладони под кисть и возвращаем, охватывая запястье (1). 2. Оборачиваем запястье один раз (2).

3. Переходим на большой палец и оборачиваем его (3).

4. Оборачиваем его второй раз (4).
5. Обернув большой палец два раза, спускаемся вниз на запястье (5).
6. Оборачиваем запястье (6—7).
7. Оборачиваем запястье второй раз (8).
8. Пуская рулон вниз, переходим с запястья на кисть (9).
9. Оборачиваем кисть (10—11).
10. Оборачиваем второй раз кисть (11—12).
11. Плавно переходим на большой палец (13).



12. Оборачиваем два раза вокруг большого пальца (14—16).

13. Спускаемся вниз на кисть ближе к ее основанию (17).

14. Возвращаемся снова на запястье (18).

15. Оборачиваем два раза вокруг запястья (19—20).

16. Снова переходим на кисть (21).

17. Оборачиваем кисть дважды (22—23) и закрепляем бинт резинкой или липучкой (24).

18. Если бинт после этого не закончился, можно вернуться на запястье (25—27).

Конец бинта лучше закреплять на кисти резинкой, а если липучкой, то таким образом, чтобы липучка оставалась внутри ладони либо на запястье (28).

Рис. 11

## Техника бокса (основные понятия)

Для успешных занятий боксом и ведения боя боксеру прежде всего необходимо освоить технику бокса.

Техника бокса представляет собой совокупность приемов защиты и нападения, освоенных в виде двигательных умений и навыков, способных обеспечить наиболее эффективное выполнение поставленной задачи — победу над противником.

Под техникой следует понимать такую рациональность движений, которая способна обеспечить максимальную эффективность от выполняемых боксером действий.

Техника бокса является для боксера тем основным оружием, которым он пользуется в бою, руководствуясь тактическими соображениями. Поэтому техника должна быть усвоена боксером в совершенстве.

Правильное применение хорошо усвоенной техники позволяет быстро и легко выполнять самые сложные и разнообразные действия во время ведения боя.

Сам быстрый темп боя требует, чтобы все движения боксера были максимально целесообразны.

Для техники бокса характерны последовательность и рациональность движений: каждое следующее действие должно как бы вытекать из предыдущего, продолжая его, и выполняться с наименьшими затратами энергии и времени.

Бой на ринге характерен непрерывностью в чередовании самых разнообразных боевых движений. При этом положение тела, определяя законченность одного движения, одновременно является исходным положением для выполнения следующего движения. Так, в атаках сериями ударов в конце каждого удара боксер принимает исходное положение для выполнения следующего удара или любого действия, связанного как с нападением, так и с защитой.

В боксе главным и единственным средством достижения победы над противником служит удар.

Одновременно удар является важнейшим компонентом техники современного бокса.

В нанесении удара большую роль играет рациональная координация движений боксера.

Под правильной рациональной координацией движений понимается оптимальное использование силы мышц тела, участвующих в работе при выполнении данного приема, направленное на решение конкретной двигательной задачи.

Основной составляющей каждого приема является движение массы тела и его отдельных частей.

Для достижения максимальной эффективности при нанесении любого удара крайне необходимо, чтобы направление движения бьющей руки и массы тела наносящего удар боксера рационально совпадали.

При нанесении прямых ударов в голову необходимо рациональное совпадение движения массы тела боксера вперед с движением (разгибанием) бьющей руки.

При нанесении прямых ударов в туловище, где присутствует движение массы тела сверху вниз, скорость движения этой массы должна совпадать со скоростью движения бьющей руки.

При нанесении боковых ударов в голову и туловище должно отмечаться совпадение скорости бьющей руки с вращением туловища в направлении нанесения удара.

При нанесении ударов снизу в голову и туловище необходимо совпадение движения массы тела боксера снизу вверх с движением бьющей руки. Скорость движения массы тела в этом случае создают мышцы ног, спины и бьющей руки.

Из курса физики известно, что кинетическую энергию или силу удара, можно вычислить по формуле:

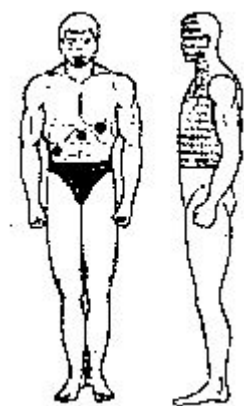
$$E = m \cdot v^2 / 2$$

где  $m$  — масса, участвующая в нанесении удара;  $v$  — скорость движения данной массы.

Исходя из приведенной выше формулы, легко прийти к заключению, что чем больше масса тела используется при нанесении удара и чем больше скорость движения данной массы в нужном направлении, тем больше будет сила удара.

При нанесении ударов противнику боксер стремится поражать его в наиболее уязвимые места. Удар, нанесенный в уязвимое место, может повергнуть противника в нокаут или нокадаун, когда в течении какого-то промежутка времени противник будет находиться в состоянии, не позволяющем ему продолжить бой.

Наиболее уязвимые места на теле боксера указаны на этом рисунке:



К ним относятся:

- нижняя челюсть;
- область расположения печени;
- солнечное сплетение;
- область сердца.

В ходе ведения боя боксеру разрешается наносить удары только в переднюю часть головы и туловища. На этом рисунке эта часть

заштрихована

## **Некоторые правила и рекомендации, которые следует знать начинающему боксёру**

Главное в боксе не руки, а ноги.

Потому что успешное выполнение всех атакующих и защитных действий: ударов, нырков, уклонов, передвижений - практически полностью зависит от того, насколько грамотно боксер владеет своим телом, его способностью правильно перераспределять вес тела между ногами, а такое перераспределение происходит на протяжении всего времени, пока длится бой.

Руки боксера, как шпаги, и, нанося удары, должны не скользить, а втыкаться.

А потому все применяемые в боксе удары - прямые, боковые, снизу - должны быть по характеристике своих траекторий не скользящими, а проникающими и кулаки, нанося удары, всегда должны двигаться не по дуге, а по прямой.

Бьешь правой рукой - вес тела на левой ноге, бьешь левой рукой - вес тела на правой ноге.

Если удар (прямой, боковой, снизу) выполняется правой рукой, то одновременно с его выполнением вес тела переносится на левую ногу, если удар выполняется левой рукой, то вес тела точно так же переносится на правую ногу. Такой перенос значительно увеличивает силу удара.

Нанося удар, защищайся.

В боксе практически против каждого удара можно незамедлительно применять ответный удар - контрудар, а потому, атакуя противника, нужно постоянно помнить о защите и стараться максимально обезопасить себя от возможных ответных ударов с его стороны, поэтому:

Плечо бьющей руки всегда прикрывает подбородок с одной стороны, кулак свободной руки - с другой.

При выполнении любого удара (прямого, бокового, снизу) плечо бьющей (наносящей удар) руки должно прикрывать подбородок с одной стороны, а кулак свободной (не

наносящей удар) руки должен прикрывать подбородок с другой стороны. При этом локоть свободной руки всегда должен прикрывать туловище.

Ударил, сразу защищайся.

После выполнения удара боксер должен возвращать руку, не задерживая ее ни на мгновение, так же быстро, как наносил удар. Возвращение руки должно происходить по кратчайшей траектории в положение, способное обеспечить выполнение как защитных, так и атакующих действий. Правильный возврат руки после удара уже сам по себе обеспечивает боксеру дополнительную защиту.

Понимающие боксеры бьют рукой, а наносят удар всем телом.

Опытные мастера бьют всем телом, а наносят удар одной рукой.

Удар понимающего боксера может опрокинуть противника назад. Удар опытного мастера заставляет противника падать вперед.

## **Боевая стойка**

Успех ведения боя и выполнения всех технических действий, как атакующего, так и защитного характера зависит во многом от боевой стойки, а потому изучение технической базы бокса начинается с изучения основной боевой стойки.

Давая определение основной боевой стойки, как и стойкам вообще, следует сказать, что: стойкой называется наиболее удобное расположение тела, принимаемое боксером непосредственно перед противником с целью предстоящего выполнения какого-либо действия или действий, связанных с защитой или нападением.

Боевая стойка в процессе боя может меняться в зависимости от характера подготовительных движений (действий) боксера, основанных на его замыслах, и от поведения противника.

Тем не менее любая стойка должна отвечать следующим необходимым требованиям:

- 1) обеспечивать хороший обзор противника и создавать противнику неудобство для проведения атакующих действий;
- 2) обеспечивать возможность и удобство для выполнения защитных и атакующих действий с вашей стороны;
- 3) обеспечивать устойчивость и равновесие вашего тела, а также легкость, удобство и свободу передвижений в любую сторону в случае необходимости.

Такой стойкой, отвечающей всем вышеперечисленным требованиям, в данном случае является широко распространенная и достаточно хорошо известная боевая левосторонняя стойка.

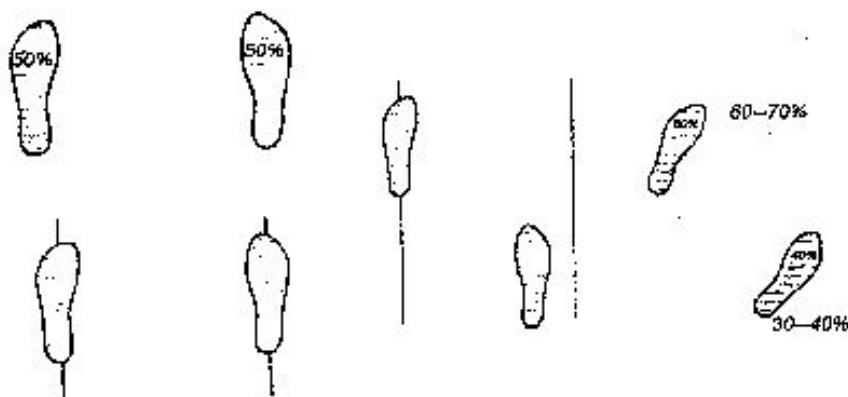


Рассмотрим параметры, которые необходимо соблюдать, занимая стойку.

Разучивание стойки лучше всего начинать перед зеркалом, позволяющим вам наблюдать себя с головы до ног. Станьте против зеркала на расстоянии 1,5—2 м от него. Ноги поставьте на ширину плеч, ступни параллельно. Мелом отметьте по носкам расстояние между ступнями и по отметкам проведите две параллельные прямые.

Займите прежнюю позицию перед зеркалом, став на прямые, проведенные мелом, как на лыжи. Затем отставьте правую ногу по линии назад и немного вовнутрь так, чтобы расстояние от левой пятки до правого носка равнялось примерно ширине ваших плеч.

Опираясь на носки, развернитесь немного вправо, при этом правый носок разверните вправо чуть больше левого. Незначительным движением туловища вперед перенесите большую часть веса на левую ногу, приподнявшись на правом носке. Левая нога, опираясь на переднюю часть стопы, должна удерживать на себе 60% веса тела, правая пятка значительно приподнимается над полом.



Сожмите кисти рук в кулаки. Наблюдая свое отражение в зеркале, опустите подбородок на грудь.

Сгибая руки в локтях, поднесите кулаки к подбородку. Движением плеч друг к другу прикройте локтями туловище спереди.

Приподнимите левое плечо чуть вверх и вправо ближе к подбородку так, чтобы левый кулак приподнялся немного выше правого кулака.

Подберите живот легким напряжением мышц живота. Левый кулак выведите немного вперед, разгибая руку в локтевом суставе.

Заняв боевую левостороннюю стойку, обратите внимание еще раз на ее основные параметры:

1. Подбородок опущен вниз к груди, взгляд исподлобья.
2. Левый кулак против лица чуть впереди, в зеркальном отражении закрывает часть носа, рот, подбородок, располагается выше правого кулака.
3. Левое плечо приподнято вверх и прикрывает левую сторону подбородка.
4. Правый кулак касается подбородка справа и прикрывает его правую сторону.
5. Правое плечо расслаблено и чуть опущено вниз, что позволяет правому локтю прикрывать область расположения печени.
6. Правый локоть прижат к правой стороне туловища.

7. Грудь спрятана между плечами.
8. Живот слегка напряжен и подобран.
9. Таз повернут вправо вместе с верхней частью туловища.
10. Ноги слегка согнуты в коленях, правая нога согнута чуть больше левой.
11. Левая нога удерживает на себе чуть больше веса тела, чем правая нога (60—40%).
12. Левая нога опирается на переднюю часть стопы, пятка слегка приподнята над полом.
13. Правая нога опирается только на носок, пятка значительно приподнята над полом.
14. Ступни обеих ног слегка развернуты вправо, правая стопа развернута чуть больше, чем левая.

Все эти параметры соответствуют основной боевой левосторонней стойке, которая должна быть хорошо освоена каждым начинающим боксером.

Со временем, в процессе занятий боксом, основная стойка боксера может поменяться. Необходимые изменения боевой стойки происходят также с изменением дистанции боя, когда боксер оказывается на различных дистанциях (дальней, средней, ближней).

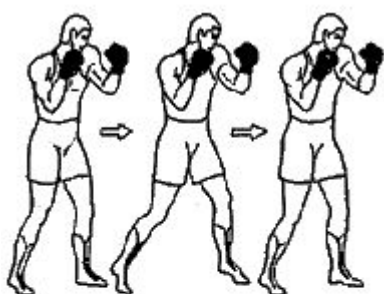
Индивидуальность боевой стойки зависит не только от мастерства боксера, но и от его физических, соматических и психологических данных. Однако на начальном этапе обучения недопустимо, чтобы новичок выбирал себе какую-то индивидуальную стойку, не освоив основной типовой общепринятой стойки.

Только освоив основную типовую левостороннюю стойку, боксер со временем сможет построить свою индивидуальную стойку с учетом своих данных и боевых способностей.

В противном случае либо поторопившись, можно приобрести неправильные навыки.

## Передвижения Боксёра

### Передвижение шагами вперёд и назад по прямой линии Шаг вперед в стойке



Шаг вперед в стойке необходим для сокращения или сохранения дистанции, постоянно используется в процессе боя, как с применением различных ударов, так и без них.

Говоря о таких совершаемых боксером действиях, как шаг и подшаг (вперед или назад), шагом условимся считать расстояние, превышающее длину стопы боксера либо

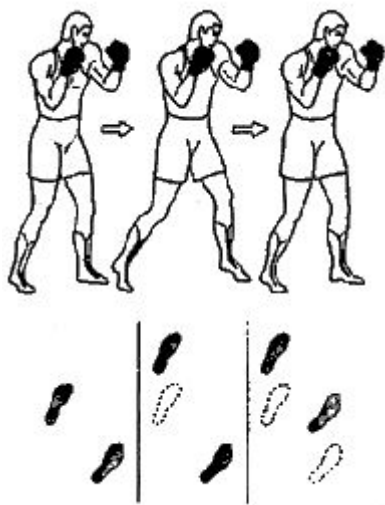




равное длине его стопы. Подшагом условимся считать расстояние, меньшее длины стопы боксера.

В боевой левосторонней стойке, опираясь на переднюю часть ступней (60% веса на впереди стоящей левой ноге, 40% веса на правой), слегка отталкиваясь правой ногой, делаем левой ногой скользящий шаг вперед, примерно на 30—50 см (рис. 35), в зависимости от роста, и тут же, как только левая нога получает опору, незамедлительно подтягиваем к ней правую ногу в положение, соответствующее боевой левосторонней стойке.

### Шаг назад в стойке



Шаг назад в стойке необходим для увеличения или сохранения дистанции, постоянно используется в процессе боя, как с применением различных ударов, так и без них. В положении боевой левосторонней стойки, опираясь на переднюю часть левой стопы (60% веса тела) и на носок правой стопы (40% веса тела), слегка отталкиваясь левой ногой, правой делаем скользящий шаг назад (рис. 38) на 30—50 см (в зависимости от роста) и тут же, как только правая нога получает опору, незамедлительно подтягиваем к ней левую ногу в положение, соответствующее боевой левосторонней стойке.

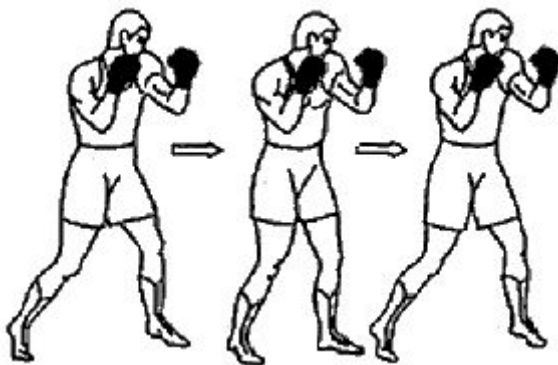
### Шаг вперед и шаг назад в стойке

Непрерывающееся движение «шаг вперед — шаг назад» довольно часто выполняется в процессе боя с применением прямых ударов левой в голову или туловище и служит для кратковременного сокращения дистанции с ее последующим разрывом.

По технике выполнения непрерывающееся движение «шаг вперед - шаг назад» в стойке совмещает в себе отдельно взятое движение «шаг -вперед» и отдельно взятое движение «шаг назад», поэтому, выполнив шаг вперед и подтянув правую ногу до необходимого расстояния, соответствующего боевой левосторонней стойке, сразу же отталкиваемся левой ногой и делаем правой скользящий шаг назад, возвращаясь в исходное положение, из которого начинали движение вперед.

Как только правая нога, сделав шаг назад получает опору, незамедлительно подтягиваем к ней левую ногу, занимая боевую стойку.

### Двойной шаг вперед в стойке



Двойной шаг вперед служит для сокращения дистанции и довольно часто используется в процессе боя, как во время атакующих действий с применением ударов, так и без применения ударов с целью подготовки атаки.

Рассмотрим выполнение боксером двойного шага вперед в стойке без применения ударов.

Заняв боевую левостороннюю стойку, боксер делает шаг левой ногой вперед, подтягивая к левой ноге правую до нужного расстояния.

Как только носок правой ноги касается пола на требуемом расстоянии, равном ширине плеч, тут же без промедления боксером делается еще один шаг левой ногой вперед с последующим подтягиванием правой ноги к левой.

### **Двойной шаг назад в стойке**

Двойным шагом называются два быстро следующих один за другим шага, выполняемых одной ногой в одном и том же направлении.

Двойной шаг назад служит для разрыва дистанции и довольно часто используется в процессе боя во время защитных действий, связанных, как правило, с применением прямых ударов левой.

Рассмотрим выполнение боксером двойного шага назад в стойке без применения ударов.

Заняв боевую левостороннюю стойку, боксер делает шаг правой ногой назад, одновременно перемещая часть своего веса на правую ногу, и, как только правая нога касается пола, получая опору, подтягивает к правой ноге левую до необходимого расстояния. Как только левая стопа ставится на требуемом расстоянии до правого носка, равном ширине плеч, тут же без промедления боксером делается еще один шаг правой ногой назад с последующим подтягиванием левой ноги к правой.

### **Двойной шаг вперед — двойной шаг назад в стойке**

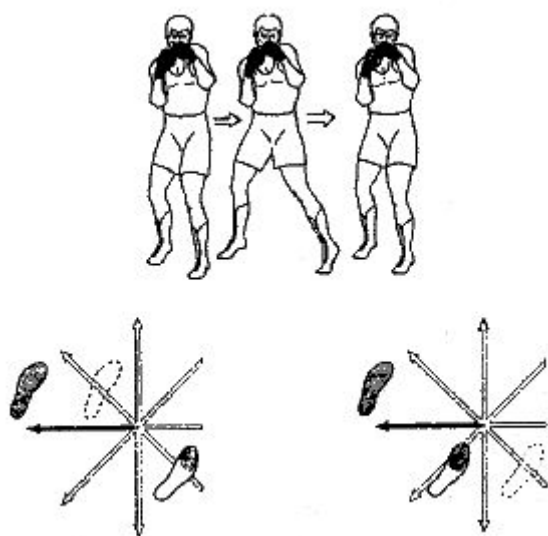
Предлагается к изучению с целью дальнейшего закрепления изученных ранее в отдельности двойного шага вперед в стойке и двойного шага назад в стойке.

Двойной шаг вперед — двойной шаг назад в стойке может служить для сокращения дистанции с ее последующим разрывом или, в зависимости от действий противника, для сохранения удобной (выгодной) для боксера дистанции.

Довольно часто используется с применением прямых ударов левой как переход от атакующих действий к защитным действиям.

## **Передвижения в стороны**

## Шаг влево



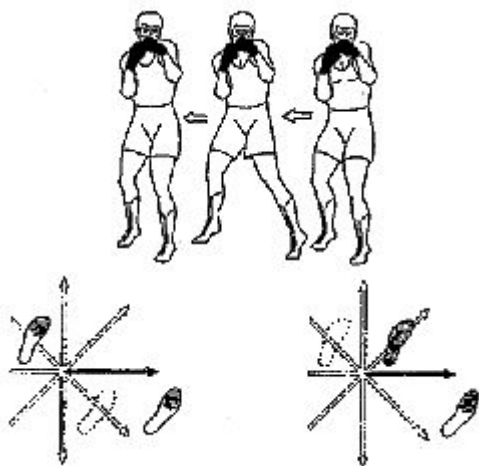
Шаг влево выполняется боксером с целью перемещения в левую сторону при действиях, связанных с защитой или с подготовкой атаки.

В левосторонней боевой стойке боксер делает левой ногой скользящий шаг влево и тут же, как только левая нога получает опору, подтягивает следом правую ногу в положение, соответствующее расположению ног в боевой левосторонней стойке.

Шаг влево не является сложным перемещением, но для того, чтобы избежать каких-то сложностей, займите боевую левостороннюю стойку.

Проведенные на полу линии помогут лучше ориентироваться при выполнении шага влево.

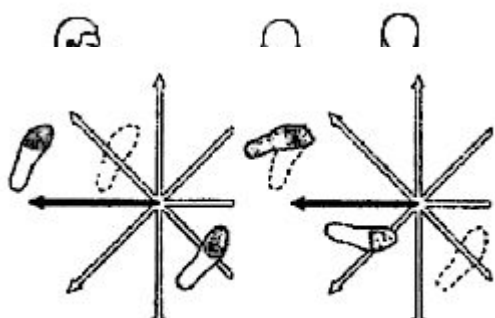
## Шаг вправо



Шаг вправо выполняется боксером с целью перемещения в правую сторону при действиях, связанных с защитой или с подготовкой атаки.

В левосторонней боевой стойке боксер делает правой ногой скользящий шаг вправо и тут же, как только правая нога получает опору, подтягивает следом левую ногу в положение, соответствующее расположению ног в боевой левосторонней стойке. Возвращение обратно после шага влево соответствует выполнению шага вправо, а возвращение обратно после шаг вправо соответствует выполнению шага влево.

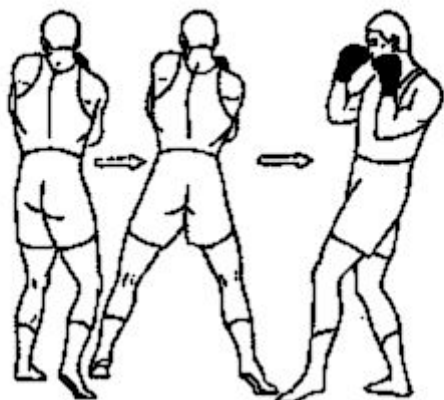
## Шаг влево с разворотом туловища вправо



Шаг влево с разворотом туловища вправо применяется с целью защиты от прямых ударов противника правой рукой в голову или туловище.

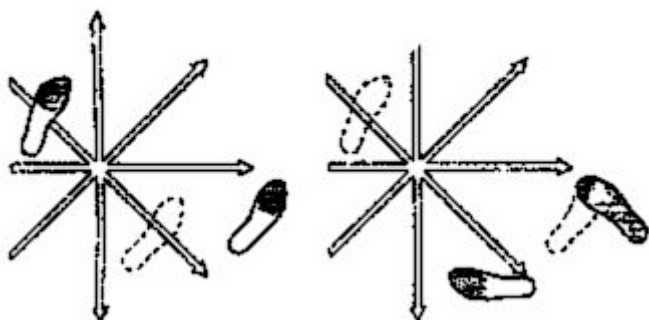
Для выполнения шага влево из боевой стойки делаем шаг левой ногой влево, и, разворачиваясь всем туловищем слева направо на левом носке с полным переносом веса тела на левую ногу, подтягиваем к левой ноге свою бодную правую ногу.

### Шаг вправо с разворотом туловища влево



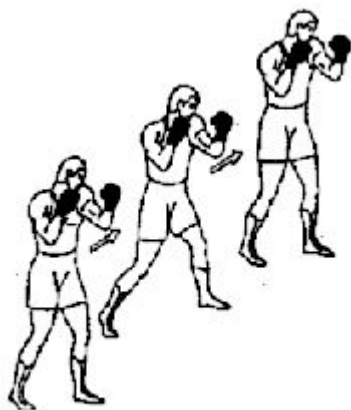
Шаг вправо с разворотом туловища влево применяется с целью защиты от прямых ударов противника левой рукой в голову или туловище.

Для выполнения шага вправо из боевой стойки делаем шаг правой ногой вправо, и, разворачиваясь всем туловищем справа налево на правом носке с полным переносом веса тела на правую ногу, подтягиваем к правой ноге свободную левую ногу.



## Слитные разнонаправленные передвижения

### Передвижение влево-вперед на один шаг и возвращение обратно



На расчерченной мелом на полу «звездочке» занимаем боевую левостороннюю стойку.



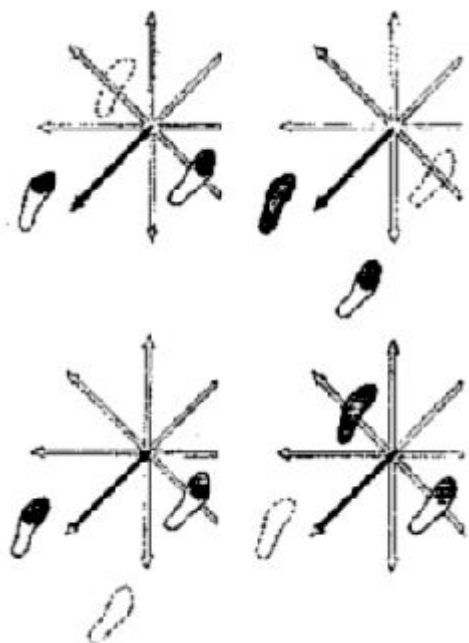
Передвижение предстоит выполнить по линии направленной влево под углом 45 градусов.

Слегка отталкиваясь правой ногой, левой делаем скользящий шаг влево-вперед и тут же, как только левая нога, продвинувшись на 30-50 см влево-вперед, получает опору, незамедлительно подтягиваем к левой ноге правую до расстояния, соответствующего боевой левосторонней стойке.

Левая нога, сделав шаг влево-вперед, опирается на переднюю часть стопы, правая, подтянувшись к ней, - на носок.

Выполнив передвижение влево-вперед, возвращение обратно осуществляем в обратном порядке: отталкиваясь левой ногой, делаем шаг правой ногой вправо-назад и, опираясь на правый носок, подтягиваем левую ногу, занимая исходное положение.

### Передвижения на один шаг влево-назад и возвращение обратно



Из боевой левосторонней стойки на расчерченной мелом «звездочке» передвижение следует выполнить влево-назад под углом 45 градусов. Слегка отталкиваясь левой ногой движением тела назад, переносим вес тела на правую ногу, и тут же левой ногой делаем шаг влево-назад. Отшагивая левой ногой влево-назад ставим ее на носок. Как только левая нога, отшагнув влево-назад, получает опору, тут же подтягиваем к ней правую ногу и ставим назад за левую, занимая боевую стойку.

Для возвращения обратно отталкиваемся правой ногой и делаем шаг правой ногой вправо-вперед, возвращая ногу в то самое место, из которого выполнялся шаг влево-назад. С движением правой ноги вправо-вперед переносим на нее 60% веса тела и, как только правая нога получает опору, незамедлительно ставим вперед левую ногу, занимая боевую левостороннюю стойку.

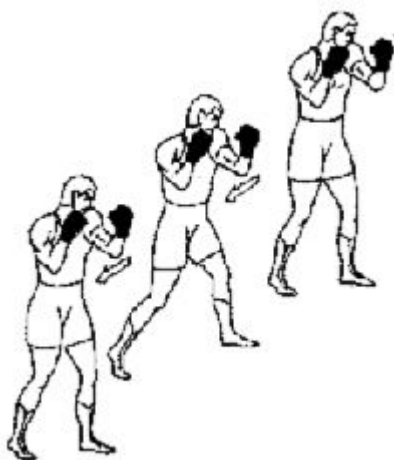
### Передвижение на один шаг вправо-вперед и возвращение обратно

Из боевой левосторонней стойки из расчерченной мелом «звездочке» передвижение будем выполнять вправо-вперед под углом 45 градусов. Слегка отталкиваясь правой

ногой, делаем большой шаг правой ногой вправо-вперед, разворачивая в движении туловище вправо и, наступая всей стопой на пол, полностью переносим вес тела на правую ногу. Выполнив шаг правой ногой вправо-вперед, левую ставим впереди правой, занимая боевую стойку.

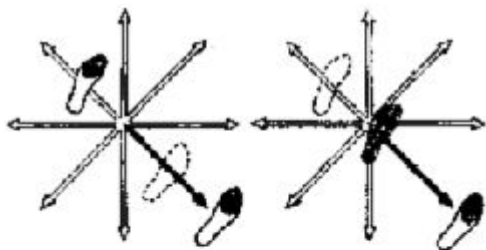
Для возвращения обратно левую ногу отставляем назад-влево, перенося на нее 40—50% веса тела. Следующим движением освобождаем правую ногу от веса, перенося его на левую, и подтягиваем правую ногу к левой, ставя ее назад и чуть вправо, занимая исходную левостороннюю стойку.

### **Передвижение на один шаг вправо-назад и возвращение обратно**



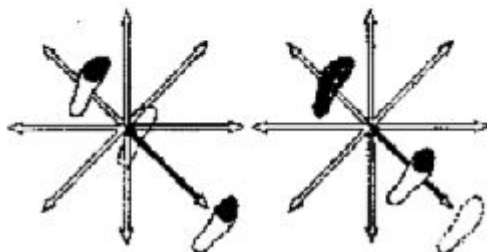
Передвижение на один шаг вправо-назад в стойке выполняется точно так же, как возвращение обратно после передвижения на один шаг влево-вперед.

Из боевой левосторонней стойки на расчерченной мелом «звездочке» делаем скользящий шаг правой ногой вправо-назад на 30—50 см.



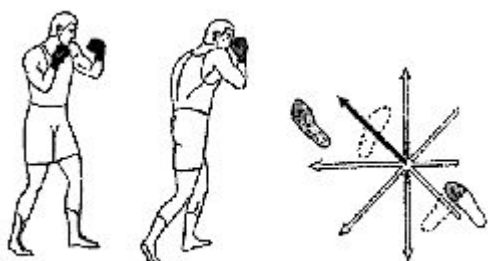
Как только правая нога, отшагнув вправо-назад, получает опору, тут же незамедлительно подтягиваем к ней левую ногу, занимая боевую левостороннюю стойку.

Для возвращения обратно, отталкиваясь правой ногой, левой делаем скользящий шаг вправо-вперед на 30—50 см.



И как только левая нога, шагнув вперед, получает опору, тут же подтягиваем к ней правую ногу, занимая боевую левостороннюю стойку.

### **Выпад шагом влево-вперед**



Из боевой левосторонней стойки на расчерченной мелом «звездочке» выпад шагом влево-вперед следует выполнить влево и вперед под углом 45 градусов левой ногой с полным переносом веса тела на левую ногу и последующим подтягиванием правой ноги к левой.

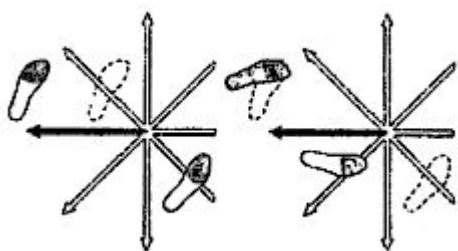
Для выполнения заданного движения, отталкиваясь правой ногой, делаем резкое движение всем туловищем справа налево. При этом движении правое плечо приподнимается, прикрывая подбородок справа. Правая нога, посылая туловище вперед и влево, начинает вкручиваться в пол за счет вращения правого носка снаружи вовнутрь. С вкручиванием правого носка правая пятка максимально приподнимается над полом.

В тот самый момент, когда центр тяжести тела, смещаясь влево-вперед, выводит тело из равновесия, левая нога, делая шаг, резко выставляется влево-вперед по направлению движения туловища и принимает на себя полный вес всего тела.

В процессе выполнения этого шага левая стопа разворачивается изнутри наружу и ставится на пол сразу всей ступней. Как только левая нога ставится на пол, принимая на себя вес тела, правая нога тут же незамедлительно подтягивается к ней до необходимого расстояния, опираясь на носок.

### **Выпад шагом вправо-вперед**

Из боевой левосторонней стойки на расчерченной мелом «звездочке» выпад шагом вправо-вперед следует выполнять вперед и вправо под углом 45 градусов правой ногой с полным переносом веса тела на правую ногу и последующим подтягиванием левой ноги к правой.



Для выполнения заданного движения делаем сильный толчок левой ногой, отрывая правую от пола и направляя массу всего тела вправо-вперед.

Движение тела вправо-вперед происходит с небольшим разворотом тела и всего туловища слева направо, при этом левое плечо приподнимается, прикрывая подбородок слева. В тот самый момент, когда центр тяжести тела, смещаясь вправо-вперед, выводит тело из равновесия, правая нога, делая шаг, резко выставляется вправо-вперед по направлению движения туловища и принимает на себя полный вес всего тела. Делая шаг, правая нога ставится на пол сразу всей ступней. Как только правая нога ставится на пол, принимая на себя вес тела, левая тут же незамедлительно подтягивается к ней до необходимого расстояния, опираясь на носок.

## **Прямые удары**

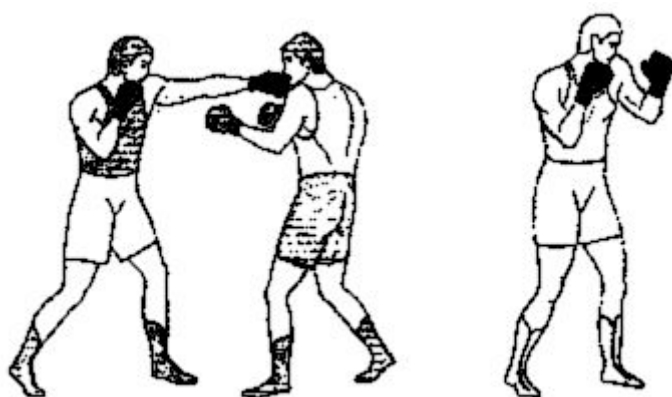
### **Удары в голову**

## Прямой удар левой в голову

Прямой удар левой в голову наиболее часто используется в процессе боя и применяется, как правило на дальней дистанции. Левосторонняя стойка, когда левая рука находится к противнику ближе, чем правая, позволяет наносить его быстро и точно.

Прямым ударом левой можно завязывать бой и начинать атаки, останавливать атаки противника и удерживать его на дистанции, заполнять паузы боя и частыми ударами левой держать противника в напряжении.

Прямой удар левой выполняется как с места, из боевой стойки, когда расположение ног практически не меняется, так и с передвижениями в разные стороны, когда изменяется расположение ног и всего тела относительно противника.



Из боевой стойки прямой левой в голову может наноситься:

- а) только рукой и сохранением первоначального распределения веса ;
- б) только рукой и с переносом большей части веса на правую ногу;
- в) рукой с участием веса путем переноса дополнительного веса на

левую ногу.

В первом случае удар рукой наносится без перераспределения веса на ногах, то есть с сохранением первоначального распределения веса на ноги, как 50% на левой ноге и 50% веса на правой ноге, либо 60% веса на левой ноге и 40% веса на правой.

Исходное сохранение веса на ногах не делает удар сильным, однако в этом случае боксер сохраняет первоначальное равновесие, подвижность и способность к быстрому маневрированию.

Во втором случае, когда за движением левого кулака вперед следует незначительное вращение левой стопы - вправо вовнутрь и перенос большей части веса на правую ногу с небольшим разворотом туловища вправо, удар также наносится только рукой, но становится намного короче. Поворот туловища вправо в некоторой мере предохраняет от встречных ударов противника, а перенос большей части веса на правую ногу значительно увеличивает потенциал силы удара, который может последовать с правой руки. Но тут же следует учитывать, что предварительный поворот туловища и перенос большей части веса на правую ногу несколько увеличат время нанесения удара правой.

В третьем случае движение левой рукой дополняется движением тела вперед. Выполнение удара выглядит следующим образом.

С движением левого кулака вперед правая нога высоко приподнимается на носке, способствуя переносу большей части веса на левую ногу. В этом случае передняя часть



левой стопы принимает на себя 80—90% веса тела. Левая пятка незначительно приподнимается над полом.

Преимущество такого способа выполнения удара состоит в том, что перенос большей части веса тела на впереди стоящую ногу заметно увеличивает силу и длину удара. Но одновременно в противовес этому преимуществу возникает ряд существенных недостатков. А именно:

- а) возрастает опасность наткнуться на сильный встречный удар;
- б) теряется возможность нанести сильный удар правой рукой;
- в) увеличивается время, необходимое для возвращения в стойку;
- г) временно теряется маневренность.

Независимо от способа выполнения удара прямой левой, после выполнения удара следует занять исходную стойку, при этом рука должна занять исходное положение.

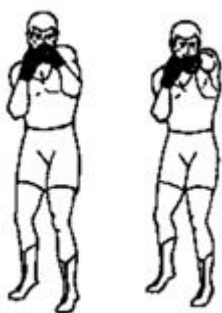
Возвращение руки выполняется обратным движением, то есть кулак движется в исходное положение по той же траектории, по которой двигался вперед при выполнении удара.

Разучивание прямого левой в голову лучше всего начинать перед зеркалом, используя первый способ, когда удар наносится только рукой с сохранением первоначального распределения веса на ногах. Зеркало своим размером и расположением должно давать вам возможность видеть себя с головы до ног не далее как с расстояния 1,5—2 м.

Займите боевую стойку строго против зеркала, наблюдая себя с головы до ног.

Подбородок опущен на грудь, локти прикрывают туловище, кулаки — подбородок, левое плечо чуть приподнято, грудь спрятана, живот подобран, ноги слегка согнуты в коленях, носки в сторону, 60% веса на впереди стоящей левой ноге, 40% веса на правой.

Внимание на левый кулак.



Левый кулак располагается так, что дает возможность видеть свой нос, но прикрывает большую часть рта и полностью подбородок.

Прямой левой в голову выполняется за счет выпрямления левой руки, когда левый локоть поднимается снизу вверх вслед за движением левого кулака вперед по кратчайшей траектории до полного выпрямления левой руки в локтевом сгибе.

Движение локтя снизу вверх начинается с движением кулака вперед и происходит на протяжении всего времени, пока кулак движется вперед. Удар заканчивается, когда локоть достигает максимальной верхней точки, обеспечивая полное выпрямление руки.

Выполняя удар и наблюдая за движением левого кулака в зеркало, следите за тем, чтобы кулак, двигаясь вперед, ни на мгновение не дал вам возможности увидеть свой подбородок.

То же самое должно происходить, когда кулак движется назад.

Движение кулака назад начинается незамедлительно после выпрямления руки — нанесения удара. После удара кулак возвращается обратно по той же траектории, по которой двигался вперед при выполнении удара. Выполняя удар стоя перед зеркалом, внимательно следите за тем, чтобы левый кулак, двигаясь вперед — назад, не давал вам возможности видеть подбородок.



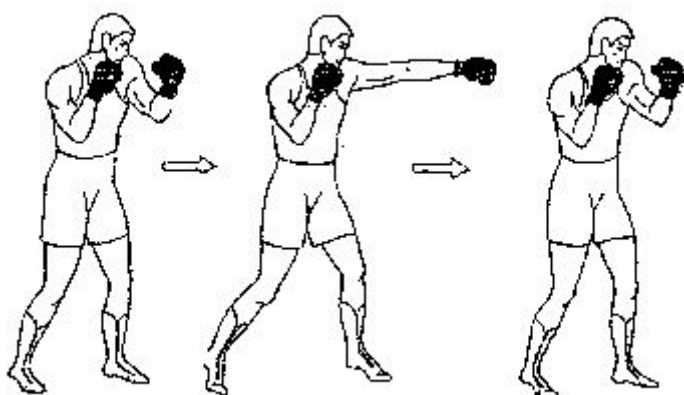
При нанесении удара левой левое плечо приподнимается полностью, прикрывая подбородок с левой стороны, одновременно правый кулак защищает подбородок с правой стороны.

Сначала, стоя перед зеркалом, необходимо разучить выполнение удара левой первым способом, затем вторым и третьим.

Во всех трех случаях, разучивая удар левой перед зеркалом, следите, чтобы левый кулак, двигаясь вперед и назад, постоянно закрывал подбородок.

### **Прямой удар левой в голову с шагом вперед**

Прямой левой с шагом вперед выполняется с целью сокращения дистанции в случае, когда расстояние до противника не дает возможности нанесения точного удара, либо когда необходимо нанести сильный удар.



Выполнение прямого левой в голову с шагом вперед выглядит следующим образом. Находясь в боевой стойке, боксер срывает левый кулак вперед. Как только левый кулак срывается вперед, сразу же вслед за его движением левая нога незначительно отрывается от пола и делает резкий шаг вперед за счет толчка правой ногой.

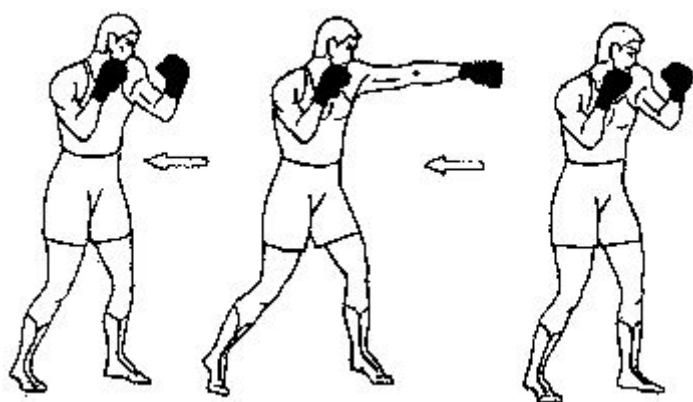
Как-только левая нога, сделав шаг вперед, касается пола, к ней тут же подтягивается правая нога на расстояние, которое занимали ноги относительно друг друга до нанесения удара.

Подтягивание правой ноги к левой начинается с движением левого кулака назад после выполнения удара и завершается в момент, когда левый кулак занимает исходное положение.

Во всех случаях, когда выполняется любой удар с шагом (вперед, в сторону, в сторону вперед), удар наносится чуть раньше или одновременно с постановкой ноги, делающей шаг, на пол.

### **Прямой удар левой в голову с шагом назад**

Прямой левой в голову с шагом назад используется как встречный удар и применяется обычно для того/чтобы остановить атаку противника либо удержать противника на дистанции.



Выполнение прямого удара левой (движение левого кулака вперед) из стойки начинается одновременно с выполнением шага правой ногой назад.

Удар левой завершается в тот самый момент, когда правая нога, сделав шаг назад, касается пола носком.

Удар левой наносится одновременно с постановкой правой ноги на пол.

С движением левой руки после удара назад в исходное положение левая нога подтягивается к правой, занимая положение, соответствующее боевой левосторонней стойке.

### **Прямой удар левой в голову с шагом вперед и прямой удар левой в голову с шагом назад**

Комбинация из двух прямых левой в голову с шагом вперед и с шагом назад довольно часто используется в процессе боя и потому рекомендуется для разучивания и отработки на тренировках.

Из боевой левосторонней стойки, выполняя прямой левой в голову, делаем шаг вперед.

Удар заканчивается (наносится по противнику) одновременно с постановкой левой ноги на пол.

Подтягивая правую ногу к левой, боксер возвращает левую руку в исходное положение и занимает стойку.

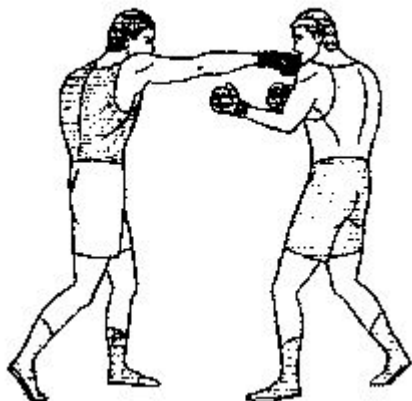
Как только левая рука вернулась в исходное положение после удара, без промедления выполняется второй удар левой рукой одновременно с движением правой ноги назад. Этот второй удар наносится по противнику в момент касания правой ногой пола при ее движении назад.

С движением левой руки назад левая нога подтягивается к правой ноге, и обе ноги занимают положение, которое занимали относительно друг друга до выполнения первого удара.

Боксер занимает исходное положение.

### Прямой удар правой в голову

Прямой удар правой в голову применяется в бою не так часто, как прямой удар левой, но зато относится к числу наиболее сильных ударов, поскольку выполняется более сильной правой рукой и при его нанесении боксер обычно стремится вложить в него большую часть своего веса.

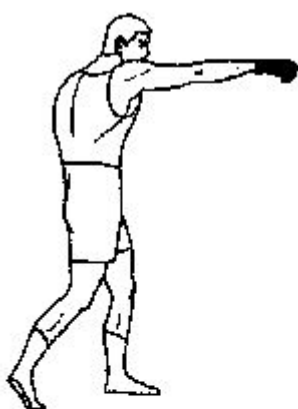


Чаще всего прямой правой выполняется вслед за прямым левой, однако им можно как начинать, так и завершать атаку, встречать и останавливать противника, использовать в серии ударов.

Классическое выполнение прямого правой связано с полным переносом веса тела с правой ноги на левую ногу.

Выполнение удара начинается с резкого срыва правого кулака из исходного положения, обычно от подбородка.

Одновременно с движением правого кулака выполняется толчок правой ногой и движение туловища вперед справа налево. Левая нога, разворачиваясь носком в сторону нанесения удара, становится на всю стопу, принимая на себя полный вес тела, что способствует значительному увеличению силы удара. Правая нога полностью освобождается от веса тела, правая пятка высоко приподнимается над полом, а правый носок с нанесением удара вкручивается вовнутрь так, что при завершении удара нацелен на левый носок.



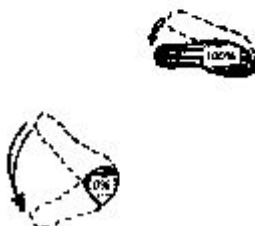
Прямой правой в голову может наноситься с места: боксер оставаясь на месте, с нанесением удара лишь переносит вес тела полностью на левую ногу.

Но чаще всего прямой правой выполняется с шагом (или подшагом) левой ногой вперед, либо со скачком вперед. Скачок выполняется за счет толчка правой ногой. Сила толчка определяет длину скачка.

Удар начинается одновременно с толчком правой ногой и завершается чуть раньше приземления на левую ногу или одновременно с приземлением на левую ногу.

Позиция тела при нанесении скачкового удара точно такая же, что и позиция при нанесении удара с места.

В момент нанесения прямого удара правой рукой левый кулак занимает положение у подбородка слева, защищая его с левой



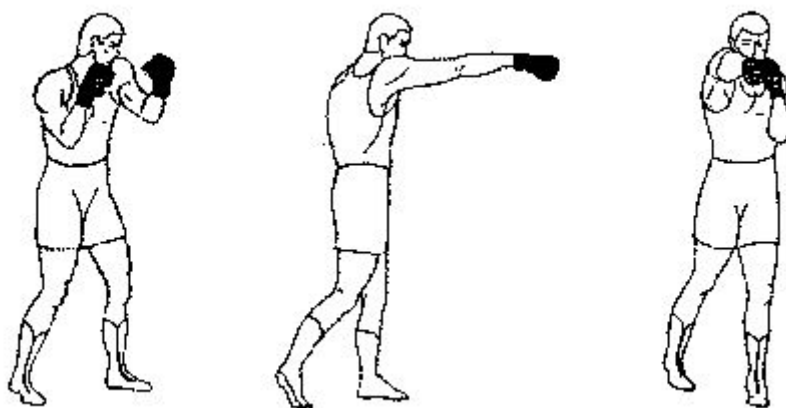
стороны, и левый локоть прижимается к туловищу, а плечо правой руки, приподнимаясь, прикрывает подбородок справа.

Разучивание прямого правой в голову лучше начинать перед зеркалом, используя способ нанесения удара с места из стойки.

Выполняя удар и наблюдая за движением правого кулака в зеркало, подберите такую траекторию движения кулака, которая бы не давала вам возможности видеть свой подбородок.

Удар заканчивается полным выпрямлением правой руки и переносом всего веса тела на левую ногу.

С завершением удара правый кулак, располагаясь в зеркальном отображении под носом, полностью прикрывает подбородок.



Перенос веса на левую ногу начинается с движением правого кулака вперед и заканчивается

одновременно с полным выпрямлением правой руки — завершением удара.

В момент завершения удара левый кулак прикрывает подбородок слева, правое плечо справа.

Возвращение в стойку после нанесения удара выполняется движением, обратным нанесению удара, то есть правый кулак начинает движение назад по той же траектории, по которой он двигался вперед, а часть веса одновременно возвращается на правую ногу, и занимает исходная стойка.



### **Прямой удар правой в голову с подшагом вперед**

Прямой правой в голову с подшагом вперед левой ногой используется, как правило, в момент начала или завершения атаки либо просто как одиночный ударвыпад.

Приступая к разучиванию прямого правой в голову с подшагом левой ногой, проведите на полу мелом линию.

Займите боевую стойку относительно проведенной линии, чтобы носок левой ноги находился возле линии. Срывая правый кулак от подбородка вперед и слегка приподнимая левую ногу над полом, делаем резкий толчок правой ногой в направлении удара. Устремляя вес тела вперед и разворачивая тело справа налево за ударом, ставим левую ногу полностью за линию так, чтобы при постановке на пол левый носок был нацелен в место нанесения удара.

Одновременно правая нога, обеспечивая разворот таза справа налево за ударом, подтягивается к левой и, усиливая удар, поворачивается на правом носке так, чтобы в момент завершения удара носок правой стопы был нацелен на носок левой стопы.

Независимо от длины подшага, удар завершается одновременно с постановкой левой стопы на пол. А если находит цель, то может быть нанесен по противнику чуть раньше, чем левая нога коснется пола.

Подтягивание правой ноги к левой происходит во время выполнения удара (во время движения правого кулака из исходного положения к цели).

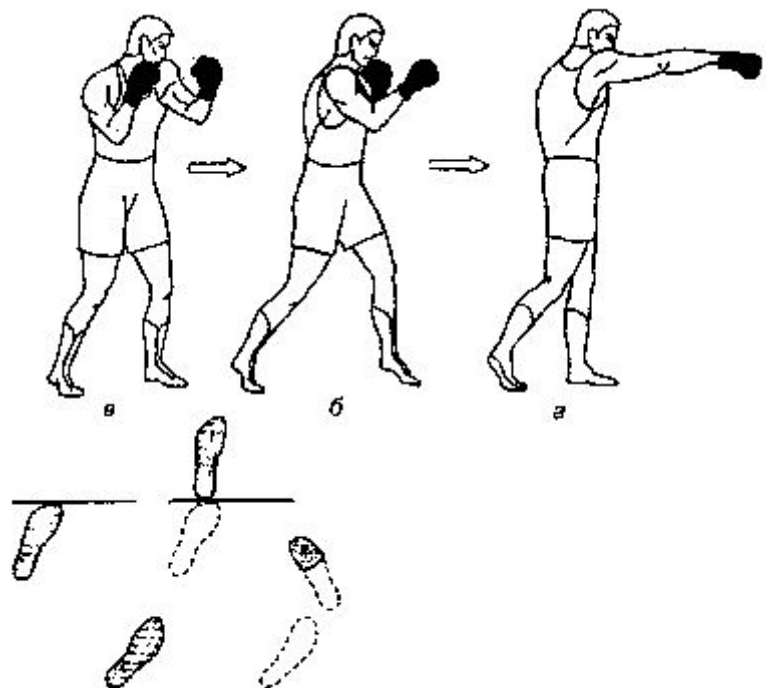
Правая нога подтягивается к левой на расстояние, равное ширине плеч. .

В момент завершения удара вес тела полностью находится на левой ноге, правая сторона таза повернута к противнику чуть больше туловища, правая нога расслаблена и свободна от веса. Правый носок нацелен на левый носок. Голова приспущена, подбородок на груди.

Правое плечо приподнято и прикрывает правую сторону подбородка, левый кулак прикрывает левую сторону подбородка, левое плечо расслаблено вниз, левый локоть прижат к левой стороне туловища.

Сразу же после нанесения одиночного удара правой, не медля ни секунды боксеру необходимо, сильно оттолкнувшись левой ногой, вернуться назад в исходную стойку движением, обратным выполнению удара.

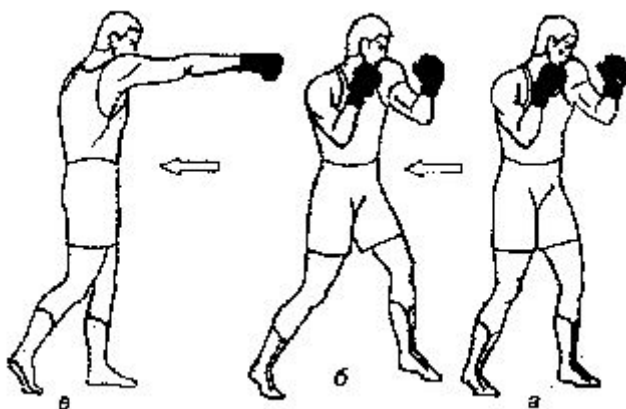
Однако при разучивании данного удара, впрочем, как и всех остальных ударов, сразу же после нанесения удара необходимо зафиксировать положение всех частей тела на несколько секунд и в течение этого времени самостоятельно проконтролировать правильность положения тела.



Начать лучше всего с нанесшего удар кулака, затем, двигаясь от кулака, обратить внимание на правую руку, правое плечо, подбородок, левый кулак и левое плечо, поворот туловища, положение левой руки, разворот таза, положение левой ноги и левого носка, положение правой ноги и правого носка, правой пятки. После этого вернуться в исходное положение.

### **Прямой удар правой в голову с отшагом назад**

Прямой удар правой в голову с отшагом назад используется как встречный удар и применяется в основном для того, чтобы остановить атаку противника, предварительно разорвав дистанцию с ним.



Из боевой левосторонней стойки выполнение прямого правой с отшагом назад выглядит следующим образом:

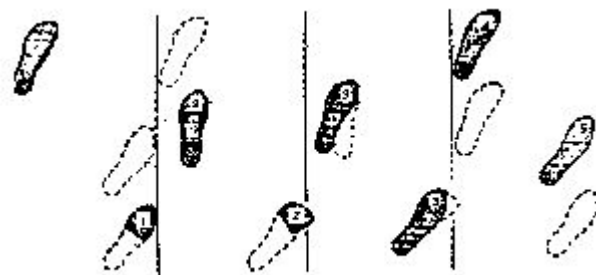
Непосредственно перед выполнением удара боксер из стойки делает правой ногой шаг назад. Выполнение удара начинается одновременно с подтягиванием левой ноги к правой на расстояние, равное ширине плеч.

С движением правого кулака вперед выполняется резкий поворот туловища и таза справа налево с целью значительно усилить удар правой.

Происходит полный перенос веса тела на левую ногу.

Удар заканчивается одновременно с постановкой левой ноги на пол и полным переносом веса на левую ногу.

В момент нанесения удара расстояние от левой пятки до правого носка равно примерно ширине плеч, и правый носок нацелен на левый носок, что наблюдается при необходимом повороте таза.



Разучивая удар, сразу же после выполнения можно на несколько секунд задержаться в положении нанесения удара и проверить соблюдение необходимых параметров.

Отрабатывая удар, следует помнить, что возвращаться в исходную боевую стойку после нанесения удара следует быстро и без всяких задержек. После нанесения удара следует занять стойку вращением на носках слева направо, а затем, сделав шаг вперед, вернуться в исходное положение.

## **Защита боксёра**

Под защитой боксера следует понимать выполняемые им технические действия, дающие возможность уберечь себя от нанесения ударов со стороны противника.

Защиту разделяют на простую и комбинированную.

К простой следует отнести защиту, которая представлена одним техническим действием боксера. К таким техническим действиям относятся: уходы, уклоны, нырки, подставки, отбивы, накладки, выполняемые отдельно, независимо друг от друга.

К комбинированной относят защиту, которая объединяет в себе два и более защитных действия.

Комбинированная защита сочетает в себе, как правило, защиту подставками и отбивами с защитой уклонами и уходами.

Простая защита дает боксеру возможность в ответ на действия противника проводить встречные и ответные удары (контрудары).

Комбинированная защита в большинстве случаев вынуждает отказаться от встречных ударов, поскольку их выполнение становится невозможным, и позволяет лишь проводить ответные удары (контрудары).

В данном издании вашему вниманию представлены варианты простой защиты.

## **Защита от прямого левой в голову**

### **Шагом назад в стойке**

В ответ на прямой удар противника левой в голову отталкиваемся левой ногой и делаем шаг правой ногой назад. Как только правая нога получает опору, тут же подтягиваем к ней левую ногу, сохраняя боевую левостороннюю стойку.

Защита шагом назад дает возможность проведения самых различных ответных ударов, позволяя начать их выполнение с любой руки.

### **Защита выпадом вправо-вперёд**

В ответ на прямой удар противника левой в голову уклоняем голову из-под удара резким движением всего туловища вправо-вперед, отталкиваемся правой ногой и, прикрывая левым плечом подбородок слева, делаем резкий шаг-выпад правой ногой вправо-вперед под углом 45 градусов, перенося вес тела полностью на правую ногу.

Левая нога, свободная от веса тела, подтягивается к правой (если это необходимо), опираясь на носок.

Шаг-выпад вправо-вперед делается примерно на длину одной стопы.



Защита шагом-выпадом вправо-вперед дает возможность для нанесения встречных ударов левой рукой.

После защиты шагом-выпадом вправо-вперед удобнее проводить контрудар или начинать контратаку с правой руки.

## **Подробнее о видах защиты**

### **Защита уходом**

Защита уходом предусматривает такие действия со стороны боксёра, которые дают ему возможность используя перемещения, защитить себя от нанесения ударов со стороны противника.

Защита уходом объединяет в себе перемещения: назад, вправо-назад, влево-назад, вправо, влево, вправовперед, влево-вперед.

Защита уходом связана:

- а) с разрывом дистанции (отход шагом назад);
- б) с разрывом дистанции и отходом с линии атаки (отход шагом влево-назад, вправо-назад);
- в) с уходом с линии атаки (отход шагом вправо-влево);
- г) с уходом с линии атаки и сокращением дистанции (уход шагом вправо-вперед, влево-вперед).

Защита уходом может быть использована практически против любого удара: прямого, бокового, снизу.

При выполнении защиты отходом первоначальное распределение веса тела на ноги может сохраняться, а может меняться.

Изменения в распределении веса происходят, как правило, в тех случаях, когда при отходе используются развороты туловища и переносы веса тела с одной ноги на другую.

К уходам следует отнести и выпады, выполняемые влево-вперед и вправо-вперед.

Выпадом следует назвать резкий шаг, который выполняется вслед за перемещением центра тяжести тела и способствует сохранению равновесия для всего тела. При выполнении выпада масса тела полностью переносится на ногу, выполняющую шаг.

Независимо от того, в какую сторону выполняется уход (шаг или выпад), боксер всегда сохраняет расстояние между ногами, соответствующее расстоянию ног в боевой левосторонней стойке.

### **Защита подставкой**

Защита подставкой предусматривает такие действия со стороны боксера, при которых он защищает себя, подставляя под удар (удары) противника определенные части своего тела, что не вызывает у него особых болевых ощущений и не приносит очков его противнику.

Для защиты подставкой боксер может использовать, подставляя их под удар противника и обеспечивая тем самым необходимую для себя защиту:

— ладонь (раскрытую или сжатую в кулак);

— плечо;

— предплечье.

Подставкой можно защищаться на всех дистанциях:

ближней, средней, дальней.

Под прямые удары в голову всегда следует подставлять только правую ладонь (для левши — левую), независимо от того, какой рукой (левой или правой) противник наносит удар.

Подставкой плеча можно защищаться как от боковых, так и от прямых ударов, направленных в голову.

Под боковой удар правой рукой подставляется левое плечо, под боковой удар левой рукой подставляется правое плечо. Левосторонняя стойка позволяет подставлять под прямой удар левой как левое, так и правое плечо, но под прямой удар правой только левое плечо. Преимущество защиты подставкой заключается в том, что, используя ее, боксер сохраняет прежнюю дистанцию для нанесения ответных ударов свободной рукой.

### **Защита отбивом**

Защита отбивом предусматривает такие действия со стороны боксера, когда он, не перемещаясь и не меняя положения своего туловища, воздействует своей рукой на наносящую удар руку противника с целью изменения направления ее удара, что обеспечивает ему своеобразную защиту.

Отбив представляет собой своего рода удар по наносящей удар руке противника.

Отбив выполняется раскрытой или сжатой в кулак ладонью или предплечьем по кулаку или предплечью противника.

Отбив может выполняться как левой, так и правой рукой, в основном против прямых ударов.

Отбивы выполняются влево, вправо, вверх, вниз.

При выполнении отбивов влево или вправо движение отбивающей руки лучше дополнять разворотом туловища в направлении отбива, что способствует усилению мощи отбива.

Выполняя отбив, вес тела лучше переносить на ногу, одноименную свободной руке, то есть руке, не выполняющей отбив и потому свободной для нанесения ответного контрудара.

### **Защита уклоном**

Защита уклоном применяется в основном от ударов прямых и снизу, направленных в голову.

Защита уклоном предусматривает такие действия со стороны боксера, когда он убирает свою голову из-под удара (ударов) противника, используя наклоны своего туловища: назад, вправо-вперед, влево-вперед, влево-назад, вправо-назад, вправо-влево.

При выполнении уклонов боксер не отходит с линии атаки противника, и его ноги не меняют своего первоначального положения. От прямых ударов левой можно уклоняться как вправо-вперед, так и влево-вперед, но безопаснее вправо-вперед. От прямых ударов правой можно уклоняться как вправо, так и влево.

Защита уклоном дает боксеру определенное "преимущество, поскольку, защищаясь от удара, он сохраняет прежнюю дистанцию и его руки свободны для проведения встречных и ответных ударов.

Уклоны вправо-вперед и влево-вперед, как правило, выполняются со встречными ударами в голову и в туловище.

При уклоне вправо встречный удар в голову или туловище противника выполняется левой рукой.

При уклоне влево встречный удар в голову или туловище противника выполняется правой рукой.

### **Защита нырком**

Нырок представляет собой основную защиту от боковых ударов, направленных в голову.

Нырок выглядит как своеобразное приседание с незначительным наклоном туловища вперед и сочетается с переносом веса тела с одной ноги на другую. Основная задача при выполнении нырка состоит в том, что, убирая голову из-под удара противника движением туловища вниз и в сторону от удара, следует пропустить удар противника над головой, а затем движением туловища вверх выпрямиться за рукой противника, наносившей удар.

При защите нырком возможно нанесение двух видов контрударов: контрударов, выполняемых во время выпрямления — в этот момент удобнее всего нанесение ударов снизу, и контрударов, выполняемых после полного выпрямления, то есть после нырка, в этот момент возможно нанесение как боковых ударов, так и ударов снизу.

### **Разучивание и отработка защиты нырком**

Для разучивания нырка займите боевую стойку против своего напарника на расстоянии, чуть меньшем вытянутой руки. Пусть напарник положит свою правую руку на ваше правое плечо, а затем слегка оторвет ее вверх на 1—2 см и продолжает держать прямо так, чтобы пальцы его правой ладони находились над вашим правым плечом.

Начинаем выполнять нырок, приседая на ногах и перенося вес тела на левую ногу. При движении туловища вниз отводим голову заодно с туловищем чуть влево, продолжая смотреть в глаза напарнику.

Ориентируясь на вытянутую руку напарника, рассчитываем глубину движения туловища вниз так, чтобы ваша голова оказалась чуть ниже уровня его вытянутой руки.

Опустившись до необходимой глубины и сохраняя положение головы, туловища и ног, вращением на ногах начинаем переносить вес тела с левой ноги на правую.

Как только распределение веса на ногах будет равным 50% на левой ноге и 50% на правой, начинаем приподниматься вверх, выпрямляясь на ногах и продолжая перенос веса тела на правую ногу.

С полным выпрямлением вес тела полностью переносится на правую ногу, а ваше левое плечо оказывается под правой ладонью напарника. Нырок завершен.

После этого с целью дальнейшей отработки выполняем еще один нырок с переносом веса тела на левую ногу.

Для этого начинаем опускаться на ногах, слегка наклоняя туловище вперед, но ровно настолько, чтобы не терять из виду глаза напарника. Глубина нырка рассчитывается ровно настолько, чтобы ваша голова прошла под рукой напарника. Как только необходимая глубина достигнута, начинаем переносить вес тела с правой ноги на левую. Как только вес на обеих ногах сравняется, начинаем выпрямляться на ногах, продолжая перенос веса тела на левую ногу.

Равномерное распределение веса на ноги происходит в тот момент, когда ваша голова проходит под рукой напарника.

Аналогичным образом следует отрабатывать нырок и под левую руку.

При разучивании и отработке нырка особое внимание надо обратить на то, что в процессе выполнения нырка следует неотрывно наблюдать глаза напарника, не упуская их из поля зрения ни на мгновение.

## **Правила проведения боёв**

"Правила" составлены кандидатом педагогических наук, ЗМС по боксу, Председателем судейской коллегии ФПБР Е. Н. Горстковым и Вице-президентом ФПБР, МС Ю. Е. Судаковым

"Правила" утверждены БЮРО ФПБР.

Содержание

Перечень действующих регламентов и положения ФПБР

§ 1. Основные положения

§ 2. Оборудование и инвентарь

§ 3. Ринг и его оборудование

- § 4. Перчатки для боя и бинты
- § 5. Участники боев
- § 6. Весовые категории
- § 7. Взвешивание участников
- § 8. Количество раундов
- § 9. Экипировка боксеров
- § 10. Секунданты
- § 11. Судейство
- § 12. Рефери
- § 13. Правильные удары
- § 14. Нокдаун и нокаут
- § 15. Запрещенные удары и нарушение правил
- § 16. Умышленные запрещенные удары и нарушения правил
- § 17. Неумышленные запрещенные удары и нарушения правил
- § 18. Условные жесты рефери
- § 19. Действия рефери в экстремальных и нестандартных ситуациях
- § 20. Боковой судья
- § 21. Заполнение судейской записки
- § 22. Подсчет очков
- § 23. Приоритеты в боксе (№1.2.3.4)  
Приоритет №1. Техническое и тактическое превосходство  
ПРИОРИТЕТ №2. Эффективные атакующие действия  
ПРИОРИТЕТ №3. "Чистота" бокса  
ПРИОРИТЕТ №4. Эффективные защитные действия
- § 24. Судья-хронометрист
- § 25. Судья - информатор
- § 26. Супервайзер
- § 27. Определение победителя
- § 28. Подача протеста
- § 29. Медицинский контроль
- § 30. Главный врач матча
- § 31. Медицинское обследование во время взвешивания
- § 32. Медицинское обследование после боя
- § 33. Медицинское обследование после нокаута

## § 1. Основные положения

1.1. Правила определяют порядок и условия проведения боев профессиональных боксеров и являются обязательными для выполнения боксерами, судьями, менеджерами, промоутерами, лицензированными Федерацией профессионального бокса, а также другими лицами, участвующими в организации и проведении боев.

1.2. Контроль за проведение боев в соответствии с правилами осуществляется супервайзером, приглашенным промоутером из числа лиц, утвержденных Бюро ФПБР.

## § 2. Оборудование и инвентарь

Место проведения матча

2.1. Место проведения матча должно обеспечивать размещение ринга, стола главной судейской коллегии, столов боковых судей, мест медицинского и судейско-вспомогательного персонала, прессы, телевидения и зрителей, раздевалки для боксеров, комнату для судей, помещение для совещаний.

### § 3. Ринг и его оборудование

3.1. Профессиональные бои боксеров проводятся на ринге, имеющем форму квадрата со сторонами минимум 5 м и максимум 6 м, и установленном на помосте, размеры которого не менее 8 x 8 м, высота от основания 90- 120 см.

3.2. Пол должен быть прочным, ровным, иметь настил из досок без лишней упругости, хорошо закрепленным и выходить за канаты не менее, чем на 60 см с каждой стороны, пол ринга покрывается войлоком или другим, отвечающим требованиям безопасности упругим материалом, толщиной не менее 2,5 см и не более 4 см, на который натягивается и закрепляется брезент или другой подходящий материал. Войлок и покрытие должны выходить за предел ринга на 50 см.

3.3. Площадь ринга ограничивается четырьмя рядами канатов диаметром 3 - 5 см, обернутыми мягким, гладким материалом. Канаты туго натянуты между четырьмя угловыми столбами и соединены двумя перемычками из плотной ткани шириной 3-4 см на расстоянии 1/3 вдоль каждой стороны ринга. 6

Канаты натягиваются на высоте 120 см, 90 см, 60 см, 30 см от пола ринга. Расстояние от угловых столбов до канатов ринга должно быть не менее 50 см, все металлические растяжки для крепления канатов к столбам обтягиваются мягкой обшивкой. В углах ринга укрепляются подушки шириной 20 см и толщиной 5-7 см для предотвращения возможного получения травм.

3.4. Подушки и канаты в двух противоположных углах ринга должны быть красного и синего цвета. Красный угол ринга находится слева от стола главной судейской коллегии.

3.5. В красном и синем углах ринга должны быть установлены лестницы для боксеров и секундантов, а в нейтральном углу лестница для рефери и главного врача матча.

3.6. В углах ринга, занимаемых боксерами, ставятся по одной табуретке или сидению, вмонтированному в стойки, емкость с водой, если нет подвода воды непосредственно к рингу, кружки, урны или тазы. К оборудованию ринга также относятся стулья для секундантов (три с каждой стороны ринга) и двое носилок с противоположных сторон ринга.

3.7. С трех сторон ринга устанавливаются столы для боковых судей, с четвертой стороны - стол главной судейской коллегии

3.8. Степень освещенности ринга должна быть не менее 1000 люксов. Ринг должен быть освещен сверху, боковое освещение при помощи прожекторов или других источников света во время боя не разрешается.

3.9. В непосредственной близости от супервайзера матча должны быть оборудованы места для судьи-хронометриста, судьи-информатора.

3.10. В оборудование ринга входят: гонг, свисток, секундомеры, микрофоны, телефоны местной и городской связи.

### § 4. Перчатки для боя и бинты

4.1. Перчатки, используемые в соревнованиях должны соответствовать установленным образцам и весить:

- 8 унций для весовых категорий до 66,678 кг (147 фунтов) включительно;
- 10 унций для весовых категорий свыше 66,678 кг до 86,183 кг (190 фунтов);
- 12 унций для супертяжелого веса свыше 86,183кг. Перед боем боксер бинтует руки.

4.2. Используются бинты из марли или крепа не более 5 м в длину и 5 см в ширину. Сверху марлевый бинт фиксируется лейкопластырем, который не должен располагаться ближе 2,5 см от суставов пальцев. Лейкопластырь не должен превышать 2,5 м длину и 5 см в ширину. Смачивать бинты любым типом жидкости запрещается

4.3. Шнуровка у перчаток также закрепляется лейкопластырем.

## § 5. Участники боев Обязанности и права боксеров

5.1. К участию в соревнованиях допускаются боксеры не моложе 18 лет. Боксер обязан:

5.2. Знать и строго выполнять данные Правила и условия контакта на бой.

5.3. До начала взвешивания сдать супервайзеру лично или через главного секунданта боксерскую лицензию и страховой полис.

5.4. Не позднее, чем за один час до начала боя прибыть в свою раздевалку.

5.5. Пройти проверку на допинг по требованию супер-вайзера по окончании боя.

5.6. По сигналу гонга начать бой, по команде рефери "Стоп" прекратить бой, по команде "Брейк" сделать шаг назад и только после этого проложить бой, не дожидаясь других команд.

5.7. Если соперник оказался в нокдауне, при счете "раз" немедленно отойти в нейтральный угол и находится там лицом к центру ринга до тех пор, пока рефери не даст команду продолжить бой.

5.8. Перед началом боя и перед последним раундом обменяться с соперником рукопожатием.

Боксер не имеет права:

5.9. Применять добровольно или по чьему-либо требованию препараты, лекарства, стимуляторы и другие вещества, входящие в список запрещенных препаратов. Если боксер использовал какие-либо лекарства для лечения болезни или травм, то должен сообщить об этом врачу до начала медицинского осмотра.

5.10. Наматывать липкую ленту на суставы пальцев которые должны защищаться только мягким бинтом из эластичного крепа или марли.

5.11. Смачивать бинты водой или какой-либо другой жидкостью во время бинтования рук.

5.12. Использовать любые вещества для нанесения их на кожу рук, ног, и туловища.

Участник матча имеет право:

5.13. Во время перерывов между раундами пользоваться услугами секундантов.

5.14. Обращаться к рефери в перерыве между раундами через главного секунданта.

5.15. Обращаться в ФПБР с просьбой защитить его права, если он считает, что при расчетах и выплате денежного приза были нарушены условия контракта.

## § 6. Весовые категории

Бои за звание Чемпиона России и рейтинговые бои проводятся в 17-ти весовых категориях:

Вес "пера"

105 фунтов

47,627 кг

Наилегчайший вес

108 фунтов

48,988 кг

Вес "мухи"

112 фунтов

50,802 кг

Вес супер "мухи"

115 фунтов

52,163кг

Вес "петуха"

118 фунтов

53,525 кг

Вес супер "петуха"

122 фунта

55,338 кг

Полулегкий вес

126 фунтов

57,152кг

Супер-полулегкий вес

130 фунтов

58,967 кг

Легкий вес

135 фунтов



61,235кг

Супер-легкий вес  
140 фунтов  
63,503 кг

Полусредний вес  
147 фунтов  
66,678 кг

Супер-полусредний вес  
154 фунта  
69,855 кг

Средний вес  
160 фунтов  
72,574 кг

Супер-средний вес  
168 фунтов  
76,203 кг

Полутяжелый вес  
175 фунтов  
79,379 кг

Тяжелый вес  
190 фунтов  
86,183кг

Супер-тяжелый вес  
свыше 190 фунтов  
свыше 86,183 кг

## § 7. Взвешивание участников

7.1. Взвешивание участников боев проводится на медицинских, электронных, автоматических весах или весах с

Взвешивание должно проводиться не ранее, чем за 24 часа, не позднее, чем за 8 часов до начала боев. Время взвешивания определяется промоутором. Взвешивание проводится супервайзером.

7.2. Во время взвешивания боксер обязан предъявить лицензию и страховой полис. Медицинское обследование проводится при взвешивании, на котором доктор должен убедиться в том, что боксеры готовы для участия в матче.

7.3. Если вес боксера, претендующего на повышение в рейтинге не соответствует весовой категории, в которой он заявлен на матч, ему предоставляется один час для доведения веса до требуемой нормы.

7.4. Если вес боксера, претендующего на повышение в рейтинге, несмотря на представленный 1 час выходит за допустимые пределы, бой может состояться, но для перевесившего боксера победа в данном бою не может служить основанием для повышения в рейтинге.

## § 8. Количество раундов

8.1. Бой за чемпионский титул ФПБР состоит из 12 раундов по 3 минуты с перерывами в одну минуту между раундами.

8.2. Первый бой боксера профессионала не должен превышать 4-х раундов.

8.3. Для участия в бою за титул чемпиона России боксер профессионал должен провести не менее 2-х 6-ти раундовых и не менее 2-х 8-ми раундовых поединков.

8.4. Допуск бывших членов сборных команд России, призеров, чемпионов Европы, Мира, Олимпийских игр среди любителей к боям за чемпионский титул России среди профессионалов определяется Бюро ФПБР.

## § 9. Экипировка боксеров

9.1. Костюм участника матча боксеров-профессионалов состоит из трусов, закрывающих более трети бедра и имеющих в поясе не менее трех резинок, гетр или носков, легкой спортивной обуви без каблучков (боксеров) и халата.

9.2. Участник матча обязан использовать во время боя защитный бандаж и защищающую зубы капу. 9.3. Включение в состав костюма боксера металлических

9.4. В углу ринга у секундантов должны находиться запасные капа и трусы.

## § 10. Секунданты

10.1. У каждого боксера может быть не более четырех секундантов, один из которых является главным и несет полную ответственность за все действия боксера и других секундантов в углу ринга.

10.2. Перед каждым боем главный секундант, выполняющий свои обязанности в углу боксера, должен представиться рефери.

Секунданты должны подчиняться приказам рефери. Во время боя секунданты должны хранить молчание, они не должны давать советы или оказывать помощь боксеру, которого они опекают, а также не должны вмешиваться в действия рефери. Если секунданты нарушают это правило, то они могут быть предупреждены или отстранены от своих обязанностей решением рефери.

10.3. Секунданты во время боя могут использовать: воду, вазелин, лед, раствор адреналина или тромбина в порции 1/1000, марлевые салфетки, липкую ленту (пластырь), полотенце, бинты, ножницы с тупыми концами, запасные трусы, капы.

10.4. Секунданты не имеют право оказывать помощь боксеру, оказавшемуся в нокдауне, нокауте до тех пор, пока рефери не попросит их об этом.

10.5. Главный секундант в перерывах между раундами, обращаясь к рефери имеет право отказаться от продолжения боя, если он считает что здоровье его боксера угрожает опасность.

Главный секундант может отказаться от продолжения боя во время поединка, выбросив на ринг полотенце. Он не должен этого делать, когда боксер находится на полу, или рефери ведет счет боксеру

10.6. Секунданты, использующие запрещенные медикаменты, стимуляторы и другие вещества, действующие во вред здоровью боксеров, а также умышленно приводящие в негодность перчатки боксера с целью увеличения времени его отдыха, могут быть отстранены от исполнения своих обязанностей и наказаны штрафом или дисквалифицированы.

10.7. Только два секунданта имеют право подниматься на помост ринга и лишь главный секундант находится внутри

ринга до боя, после боя и в перерывах между раундами до команды,

## § 11. Судейство

11.1. Судейство в профессиональном боксе осуществляется рефери и тремя боковыми судьями, лицензированными ФПБР.

11.2. На чемпионские бои рефери и судьи назначаются БЮРО. На рейтинговые бои рефери и судьи приглашаются промоутером.

11.3. В проведении матча также принимают участие: судья-хронометрист, судья-информатор, врач, супервайзер.

## § 12. Рефери

12.1. Рефери осуществляет судейство боя в ринге. Самой важной и основной задачей рефери является обеспечение безопасности здоровья боксеров. 12.2. Экипировка рефери и судей:

- белая сорочка с коротким или длинным рукавами :
- черные или темно-синие брюки :
- темный галстук-бабочка;
- темные боксерки или туфли без каблуков. Рефери должен находиться в ринге в гигиенических перчатках.

12.3. Рефери обязан:

- проверить состояние ринга, канатов, ковра и убедившись, что ринг подготовлен к проведению боя, что телекамеры и другие предметы, которые могут помешать ходу поединка удалены от канатов, как минимум на 70 см, проверить наличие защитных кап, бандажей, качество бинтования рук, шнуровки перчаток, использование вазелина, разрешив нанести его только на кожу лица вокруг глаз. Принять пояс чемпиона и передать его супервайзеру. Провести краткий инструктаж с боксерами на ринге.

Проверить наличие боковых судей, главного врача матча, супервайзера судьи-хронометриста и после опроса секундантов подать сигнал судье-хронометристу о начале отсчета времени. Для руководства боем использовать основные команды:

- "БОКС" - для начала или продолжения боя;
  - "Стоп" - для немедленной остановки боя;
  - "Тайм" - для остановки секундомера;
  - "Брейк" - приказ боксерам сделать по шагу назад при взаимном захвате (клинче) и после этого продолжить бой.
- 12.4. В конце каждого раунда рефери должен:
- за несколько секунд до окончания раунда приблизиться к боксерам в готовности подать команду "Стоп", подняв вверх обе руки или, при необходимости силой разнять боксеров.
- 12.5. В перерывах между раундами рефери должен:
- собрать судейские записки у трех боковых судей и сразу же передать их супервайзеру.
  - если боксер в конце раунда пропустил сильный удар, пройти в его угол и осмотреть его, а затем перейти в нейтральный угол и занять позицию, удобную для наблюдения за обоими углами.
  - контролировать действия секундантов и немедленно конфисковать запрещенные к использованию предметы и вещества.
  - следить за тем, чтобы не проводилось никаких манипуляций с перчатками боксеров.

### § 13. Правильные удары

13.1. Удар считается правильным, если он нанесен фронтальной частью закрытой перчатки, которая соответствует пястно-фланговым суставам.

13.2. Удары разрешается наносить в передние или боковые части головы и туловища выше пояса.

### § 14. Нокдаун и нокаут

14.1. Боксер считается в положении нокдауна, если после удара соперника:

- он касается ринга какой-либо частью тела, кроме ступней ног;
- он беспомощно висит на канатах, задерживающих его падение на пол;
- он оказывается на полу за пределами ринга.

14.2. Боксер считается в положении нокаута, если после удара соперника:

- он не в состоянии подняться с пола ринга до счета "десять";
- он не в состоянии самостоятельно вернуться на ринг после падения за его пределы до счета "двадцать".

## § 15. Запрещенные удары и нарушение правил

15.1. Запрещенные удары и нарушения Правил могут носить умышленный или неумышленный характер. Рефери является единственным лицом, которому дано право решать умышленным или неумышленным было нарушение Правил и определять наказание боксеру в зависимости от тяжести нарушения и степени ущерба, нанесенного сопернику.

### 15.2. Боксерам запрещается:

- наносить удары по затылку, ниже пояса, по почкам, по спине;
- наносить удары головой, плечом, предплечьем, локтем, коленом, стопой или другой частью ноги, внутренней частью перчатки или внешней стороной перчатки (наотмашь);
- наносить удары после команды "Брейк" и "Стоп";
- наступать на ноги соперника, толкать его;
- наносить удары одной рукой и одновременно держаться другой рукой за канат;
- наносить удары сопернику в тот момент, когда часть его тела находится за канатами ринга;
- захватывать перчатки, руки или голову соперника, отталкиваясь или отгибать голову соперника, тереть перчаткой по его лицу, кусать соперника;
- наносить удары сопернику в тот момент, когда он находится на полу или поднимается с пола ринга;
- держать соперника руками, бороться или прижиматься туловищем к нему (находиться в клинче);
- держать соперника одной рукой и одновременно наносить удары другой рукой;
- поворачиваться к сопернику спиной или затылком, убегать от него;
- самовольно покидать нейтральный угол и атаковать соперника без команды рефери;
- вести пассивный или фиктивный бой;
- опускать туловище ниже пояса соперника для защиты или нападения;
- наносить удары сопернику после сигнала гонга об окончании раунда (боя);
- не выполнять команды рефери;
- оскорблять и ругать соперника;
- преднамеренно выбрасывать капу;

- использовать какую-либо тактику или действия, кроме разрешенных настоящими Правилами.

#### § 16. Умышленные запрещенные удары и нарушения правил

16.1. Боксер, преднамеренно нарушивший Правила во время боя, должен быть наказан начислением ему штрафных очков или дисквалифицирован. Рефери определяет наказание с учетом тяжести нарушения и дает команду боковым судьям начислить нарушителю соответствующее количество штрафных очков или дисквалифицируют его, о чем ставят в известность супервайзера.

16.2. Если боксер наносит сопернику умышленный запрещенный удар, приведший к тяжелой травме и немедленному прекращению боя, он подлежит дисквалификации.

16.3. Если боксер наносит сопернику умышленный запрещенный удар, приведший к тяжелой травме и немедленному прекращению боя, но по мнению рефери и главного врача матча бой может быть продолжен, он наказывается двумя штрафными очками. Если в последующем, в результате нанесения боксером повторного запрещенного удара аналогичного характера травма усугубляется и бой должен быть прекращен, он подлежит дисквалификации.

16.4. Если боксер получил два замечания за умышленные нарушения Правил одного и того же характера и допускает аналогичное нарушение в третий раз, он наказывается одним штрафным очком. Если в последующем боксер, несмотря на неоднократные предупреждения рефери и наказание его штрафными очками продолжает нарушать Правила, он подлежит дисквалификации.

16.5. Если боксер наносит сопернику умышленный запрещенный удар ниже пояса, после которого тот не в состоянии продолжить бой, рефери определяет продолжительность перерыва, необходимого для восстановления физического состояния потерпевшего, но не более пяти минут и наказывает нарушителя двумя штрафными очками. Если в последующем боксер, несмотря на наказание продолжает наносить сопернику удары ниже пояса, он подлежит дисквалификации.

16.6. Если боксер, умышленно нарушив Правила, наносит себе при этом травму, то повреждение в этом случае рассматривается как полученное в результате правильного удара соперника. 1

#### § 17. Неумышленные запрещенные удары и нарушения правил

17.1. Боксер, неумышленно нарушивший Правила во время боя, должен быть наказан начислением ему штрафных очков.

17.2. Если боксер наносит сопернику неумышленный запрещенный удар, приведший к тяжелой травме и немедленному прекращению боя, он наказывается одним штрафным очком и принимается техническое решение с учетом очков, набранных спортсменами к моменту прекращения поединка.

17.3. Если боксер наносит сопернику неумышленный запрещенный удар, приведший к травме, но по мнению рефери и главного врача матча бой может быть продолжен, он наказывается одним штрафным очком. Если в последующем в результате нанесения боксером повторного запрещенного удара аналогичного характера травма усугубляется и бой должен быть прекращен, он наказывается двумя штрафными очками и принимается

техническое решение с учетом очков, набранных спортсменами к моменту прекращения поединка.

17.4. Если боксер наносит сопернику неумышленный запрещенный удар ниже пояса, после которого тот не в состоянии продолжить бой, рефери определяет продолжительность перерыва, необходимого для восстановления физического состояния потерпевшего (но не более 5 минут) и наказывает нарушителя одним штрафным очком.

17.5. Если в последующем, в результате нанесения боксером повторного неумышленного удара ниже пояса бой должен быть прекращен, он наказывается двумя штрафными очками и принимается техническое решение с учетом очков, набранных к моменту прекращения поединка. 17.6. Рефери обязан:

При начислении штрафных очков сообщить об этом боксеру, секунданту, боковым судьям и супервайзеру.

При потере капы, подождать окончания эпизода боя, затем остановить бой, передать капу секунданту для промывания и проследить, чтобы она была вставлена боксеру. При этом, если боксер второй раз выплюнул капу, наказать его штрафным очком. Остановить бой на любой стадии и объявить победителем "техническим нокаутом" боксера, соперник которого настолько уступает ему в силе и мастерстве, что это становится опасным 16

Остановить бой на любой стадии, если одному из боксеров нанесен удар ниже пояса, но по мнению рефери и главного врача матча он может продолжить бой: предоставить пострадавшему боксеру достаточно продолжительный (до 5 минут) отдых для восстановления его физического состояния, определить преднамеренным или случайным был этот удар, наказать соответственно двумя или одним штрафным очком.

Остановить бой после получения одним из боксеров трех нокдаунов в одном раунде и объявить победителем "техническим нокаутом" противника.

Остановить бой и пригласить на ринг главного врача матча при получении боксером серьезной травмы, если рефери считает необходимым получить его консультацию.

Дисквалифицировать боксера и главного секунданта за использование в процессе матча наркотиков, стимуляторов и других запрещенных медицинских веществ.

Отстранить от исполнения своих обязанностей или дисквалифицировать главного секунданта за приведение в негодность перчаток боксера в перерывах между раундами с целью увеличения его отдыха.

В случае, его боксер посылает соперника в нокдаун. направить его в нейтральный, дальний от получившего удар соперника угол, занять такую позицию при счете, чтобы видеть боксера, находящегося в нейтральном углу. Если боксер покидает нейтральный угол, прекратить счет до тех пор, пока спортсмен не вернется на указанное место, возобновить счет с той цифры, на которой он был прерван, этот счет является официальным и окончательным.

Если боксер после нокдауна встает с ковра, вытереть его перчатки о свою рубашку или куском материи.

Если состояние боксера, пропустившего сильный удар неудовлетворительно, поднять руки вверх и сделать ими несколько взмахов крест-накрест, указывая на то, что поединок прекращается, вынуть у боксера капу и пригласить на ринг врача. Если оба боксера после взаимных "чистых" ударов оказались на ковре ринга, громко вести счет, приостановить счет в случае, когда один из боксеров поднялся, отослать его в нейтральный угол и продолжить счет, обозначая его выбросом пальцев руки перед глазами оставшегося лежать боксера.

При нокдауне не прерывать счет после окончания раунда, прекратить счет в тот момент, когда боксер поднимется с ковра и будет готов к продолжению боя. Если боксер поднимается в ковра до счета "десять", но вновь падает, не возобновив поединок. продолжить счет с той секунды, на которой он был остановлен при принятии боксером вертикального положения.

Объявить побежденным "ввиду отказа" боксера, который не покидает своего угла для продолжения боя после удара гонга.

#### § 18. Условные жесты рефери

Рефери при выполнении своих обязанностей должен пользоваться основными условными жестами:

18.1. Начало боя: рефери выходит в центр ринга, одной рукой указывает в сторону судьи-хронометриста, а другой- вниз. Затем протягивает руки в направлении боксеров и сводит их вместе, приглашая боксеров начать поединок.

18.2. Тайм-аут (перерыв во время боя): одна рука рефери, расположенная горизонтально, помещается над другой, расположенной вертикально, формируя таким образом подобие буквы "Т" и рефери произносит голосом команду "Тайм".

18.3. Окончание раунда: рефери поднимает вверх обе руки, обращенные к боксерам открытыми ладонями и произносит голосом команду "Тайм".

18.4. Удар открытой или другой запрещенной частью перчатки: рефери суставами пальцев сжатой в кулак руки указывает на ладонь или на то место кулака другой руки, которым нанесен запрещенный удар.

18.5. Боксер поскользнулся или оказался на полу в результате толчка, подножки, но не вследствие удара: рефери опускает пальцы рук вниз впереди туловища и делает несколько маховых движений крест-накрест.

18.6. Взаимный захват (клинч): рефери сжимает кулаки и прижимает согнутые в локтях руки к туловищу.

18.7. Толчок: рефери протягивает обе руки вперед ладонями вверх, указывая ими на нарушителя.

18.8. Удар головой: рефери дотрагивается до своего лба рукой и делает движение головой вперед.

18.9. Удар ниже пояса: рефери делает движение руками снизу вверх, призывая боксера наносить удары в верхнюю часть корпуса.



18.1 1. Удар по спине или затылку: рефери рукой дотрагивается до того места, по которому нанесен запрещенный удар. 18.12. Нокдаун: при нокдауне рефери произносит команду 18

"Стоп" и, находясь лицом к упавшему боксеру, одной рукой указывает на пол ринга, а жестом другой руки отправляет оставшегося на ногах соперника в нейтральный угол.

18.13. Окончание или прекращение боя: рефери поднимает над головой обе руки и делает несколько взмахов крест-накрест 18.14. Прекращение реплик секунданта: рефери соединяет концы пальцев руки вместе и жестом ее указывает в сторон } секунданта.

Решение рефери на всех стадиях боя является окончательным.

## § 19. Действия рефери в экстремальных и нестандартных ситуациях

19.1. Во время боя могут возникнуть ситуации, не описанные в Правилах. Рефери должен знать и предвидеть любой вариант развития событий на ринге и быть готовым принять правильное решение. 19.2. Приведем несколько примеров: - неожиданно во время боя боковой судья почувствовал себя плохо.

Рефери должен быть готовым принять на себя обязанности бокового судьи по подсчету очков.

порвался канат и боксер, упав на пол с помоста, получил повреждение, характер которого не позволяет продолжать поединок;

упал помост, на котором установлен ринг, на ринг бросили посторонние предметы, ранив при этом боксера; полностью отключилось освещение арены; упала сверху

электропроводка, причинив при этом ожоги боксеру; при проведении соревнований на открытой арене неожиданно начался сильный ливневый дождь и т.п. При всех вышеприведенных случаях рефери принимает техническое решение. При этом объявляется без решения, если событие произошло до третьего раунда, или присуждается техническая победа боксеру, лидирующему по очкам, если событие произошло в третьем или в последующем раундах;

у боксера разорвались спортивные трусы, пришла в негодность перчатка, развязались шнурки на боксерках; выпал бандаж.

боксера в нормальное состояние.

взорвалась одна из ламп освещения и ринг оказался покрыт осколками стекла; зрители забросали ринг посторонними предметами.

Рефери объявляет тайм-аут для приведения ковра ринга в нормальное состояние.

боксер произносит ругательства и оскорбляет соперника;

Рефери делает боксеру предупреждение. Если боксер продолжает оскорблять соперника, рефери наказывает его штрафными очками или дисквалифицирует.

боксер получил травму, связанную с рассечением кожного покрова, но рефери сомневается, правильным или запрещенным был удар соперника.

В этом случае рефери должен опросить боковых судей и на основании их мнения принять окончательное решение. Если после опроса боковых судей сомнения остаются, травма должна быть квалифицирована как следствие правильного удара.

## § 20. Боковой судья

Боковой судья по окончании каждого раунда заносит в судейскую записку количество очков, присуждаемых каждому боксеру и ставит свою подпись. Записку передает рефери.

## § 21. Заполнение судейской записки

21.1. Судейская записка должна заполняться боковым судьей четким и разборчивым подчерком.

21.2. Только удостоверившись, что судейская записка заполнена правильно, боковой судья может передать ее рефери. Никаких дополнений, исправлений в судейской записки не допускается.

21.3. Если рефери за нарушение "Правил" наказывает боксера одним или несколькими штрафными очками, это должно быть отражено в судейской записке. Боковой судья обязан оценить действия боксеров в раунде с учетом штрафных очков и нокдаунов, о чем сделать запись в графе "штрафные очки".

## § 22. Подсчет очков

очередь руководствоваться критериями и приоритетами изложенными в разделах ниже.

22.2. Подсчет очков в каждом раунде ведется по десяти бальной системе. Десятибалльная система предусматривает, что( победитель в раунде всегда получает 10 очков, а проигравший меньшее количество, но не менее 6 очков.

22.3. По результату воздействия удары классифицируются как легкие, жесткие и тяжелые, приводящие соперника в состояние нокдауна. При условии, что за единицу измерения берутся достигшие цели жесткие удары, подсчет очков должен основываться на том, что какое количество легких ударов может быть приравнено одному жесткому удару.

22.4. Например: один внезапный жесткий удар равен трем легким ударам; и т.д. Таким образом, боксер который делает ставку на чистоту удара, его силу, точность и действенность может добиться одинакового результата или преимущество над соперником, нанося в два-три раза меньше ударов.

22.5. Чистый нокдаун - это результат наиболее совершенного и точного удара, выше которого по приоритету в боксе может быть только нокаут.

22.6. Нокдаун оценивается судьями одним очком. 22.7. Победителю в раунде всегда начисляется 10 очков. Если победитель в раунде наказан одним штрафным очком, счет в раунде должен быть 10: 10, а не 9: 9.

22.8. Боковой судья должен оценивать раунд по следующей схеме:

- а) 10:10- равный раунд, или когда выигравший раунд боксер наказан одним штрафным очком за нарушение Правил;
- б) 10:9- боксер из красного угла имеет преимущество;
- в) 10:9- равный раунд, в конце раунда боксеру из синего угла был зафиксирован нокдаун;
- г) 10:8- преимущество боксера из красного угла и нокдаун у боксера из синего угла;
- д) 10:7- большое преимущество боксера из красного угла и нокдаун у боксера из синего угла;

е) 10:6- преимущество боксера из красного угла и три нокдауна у боксера из синего угла (счет не может быть более 10:6)

ж) 9: 10- небольшое преимущество боксера из красного угла, в конце раунда ему был зафиксирован нокдаун;

з) 10: 10- небольшое преимущество боксера из красного угла, в конце раунда ему был зафиксирован нокдаун;

е) но боксер из синего угла наказан рефери одним штрафным очком за нарушение "Правил";

к) 8:10- равный раунд, но боксер из красного угла наказан рефери двумя штрафными очками за нарушение "Правил";

22.9. При проведении чемпионских боев возможность ничейного результата должна быть исключена. Поэтому, если по количеству очков боковые судьи определили результат боя как ничейный, победителем признается боксер, который выиграл большее количество раундов.

#### § 23. Приоритеты в боксе (№1.2.3.4)

Приоритет №1. Техническое и тактическое превосходство

23.1. Превосходство на ринге заключается в умении, применяя наступательную или оборонительную тактику заставить соперника действовать в несвойственной ему манере. Выбор эффективных тактических ходов позволяет навязать сопернику стиль бокса, который для него наименее удобен. Навязав сопернику свой стиль, в котором боксер чувствует себя более уверенно, он вынуждает соперника промахиваться и ошибаться, переходить в глухую защиту, входить в клинч и т.п.

Ключом к выигрышу раунда является умение заставить соперника следовать своему плану, демонстрируя при этом техническое и тактическое превосходство во всех эпизодах боя.

Таким образом, основным в определении победителя в раунде является ответ на вопрос: "Чей стиль доминировал в течение раунда?"

ПРИОРИТЕТ №2. Эффективные атакующие действия

23.2. Активные атакующие действия в бою не всегда тождественны эффективным действиям. Оценивается только такая активность в бою, когда в результате подготовленной атаки боксер, двигаясь вперед, проводит серии эффективных "чистых" ударов, одновременно блокируя контратакующие действия соперника и избегая встречных ударов. Превосходство в активности и преимущество в количестве

точных и сильных ударов, нанесенных сопернику, являются ключевыми факторами для определения победителя в раунде.

ПРИОРИТЕТ №3. "Чистота" бокса

23.3. Если боксеры примерно равны в технико-тактическом мастерстве, а также в количестве и эффективности ударов, боковой судья должен очень внимательно оценить

"чистоту" бокса и отдать предпочтение тому из боксеров; который допускал меньше нарушений "Правил".

#### ПРИОРИТЕТ №4. Эффективные защитные действия

23.4. Характер оборонительных действий боксера по приоритету стоит после его способности превосходить соперника в технико-тактическом мастерстве, проявлении эффективных атакующих действий и умении "чисто" боксировать.

Вместе с тем, искусство самозащиты имеет также чрезвычайно важное значение и должно получать соответствующую оценку бокового судьи. Оценивается успешный уход или защита боксера от ударов, в результате чего срывается атака соперника и создаются условия для нанесения встречных ударов. Это достигается определенными оборонительными маневрами, такими как блокировка ударов, уходы, уклоны, эффективная работа ног и т.д. Эффективные оборонительные действия могут стать решающим фактором в определении победителя в том случае, когда боксеры по мнению бокового судьи не имеют друг перед другом превосходства в качестве и количестве ударов.

Таким образом, по приоритету основными факторами при определении победителя раунда являются: а) технико-тактическое мастерство боксера; б) количество и качество правильно нанесенных и достигших цели ударов;

В случае сомнения бокового судьи по п.п. а) и б) решающими факторами становятся "чистота" бокса и эффективные защитные действия боксера. При условии полной сосредоточенности боковой судья, используя вышеприведенные критерии и приоритеты, способен правильно определить победителя в раунде.

Несмотря на то, что считается нежелательным наличие ничейных раундов, боковой судья не должен без достаточных оснований отдать победу в раунде тому или иному спортсмену.

#### § 24. Судья-хронометрист

24.1. Основная обязанность судьи-хронометриста следить за точным соблюдением количества и продолжительности раундов и перерывов между ними. Во время боя судья-хронометрист подчиняется рефери, действует по его сигналам и указаниям.

#### 24.2. Судья-хронометрист обязан:

находиться в непосредственной близости от ринга в зоне видимости рефери.

ударом гонга оповещать о начале и окончании каждого раунда.

за 10 секунд до начала каждого раунда, кроме первого, дать команду свистком об освобождении ринга от секундантов.

сигнал для начала первого раунда подавать ударом гонга только по команде рефери.

при команде рефери "Тайм" приостановить отсчет времени. После команды рефери "Бокс" снова включить секундамер и продолжить отсчет времени.

при предоставлении рефери боксеру отдыха, после нанесения ему запрещенного удара ниже пояса, вести отсчет времени до пяти минут, после истечения которых сообщить об этом рефери и по его команде продолжить отсчет основного времени раунда.

не подавать сигнал об окончании раунда, если один или оба боксера в этот момент находятся в состоянии нокдауна и рефери ведет счет. Удар гонга подается в тот момент, когда боксер поднимется с ковра и будет готов к продолжению боя. Следующий раунд

начинается после минутного перерыва, за вычетом из него секунд, на которые продлится предыдущий раунд.

24.3. Когда рефери открывает счет боксеру и громко вслух начинает считать от "одного" до "десяти", раз в секунду, счет ведется хронометристом так, чтобы рефери мог его видеть и слышать.

Между командой "Стоп" и началом счета "один" должна пройти одна секунда.

## § 25. Судья - информатор

25.1. Судья-информатор входит в состав судей; обслуживающих матчи и подчиняется супервайзеру матча.

### 25.2. Судья-информатор обязан:

перед началом матча подготовить информационные данные о боксерах.

перед кратким инструктажем боксеров на ринге, проведенного рефери представить их зрителям, в перерывах между раундами сообщать справочную информацию об участниках боя.

перед началом боя по указанию супервайзера объявить состав судейской коллегии (рефери и боковых судей), назначенных для судейства очередной пары боксеров.

после окончания боя по указанию супервайзера объявить победителя и характер победы.

## § 26. Супервайзер

26.1. Супервайзер назначается Бюро и приглашается промоутером на каждое соревнования. Супервайзер должен состоять в списке супервайзеров, составленном Бюро для этой цели.

26.2. Супервайзер руководит соревнованиями и несет ответственность за проведение чемпионских и отборочных боев в строгом соответствии с настоящими Правилами, руководит работой судейской коллегии, определяет победителя путем суммирования очков, набранных участниками боя в каждом раунде и зафиксированных боковыми судьями в судейских записках, и передать это решение судье-информатору.

26.3. Супервайзер инструктирует судей, секундантов боксера и других официальных лиц перед матчем.

26.4. Супервайзер совместно с главным врачом матча проводит официальное взвешивание боксеров.

26.5. Супервайзер совместно с промоутером назначает рефери и боковых судей на каждый бой до начала соревнований, кроме боев за звание чемпиона России.

26.6. Супервайзер имеет право принимать самостоятельные решения во всех случаях возникновения в ходе матча каких-либо проблем или разногласий, не предусмотренных настоящими Правилами.

26.7. Супервайзер контролирует выплату призовых фондов боксерам, оплату транспортных расходов участникам матча, судьям.

26.8. Супервайзер собирает и хранит судейские записки и протоколы, составляет отчет о боях с рекомендациями и замечаниями и в 3-х дневный срок направляет отчет в Бюро.

## § 27. Определение победителя

27.1. В соревнованиях боксеров-профессионалов бой может закончиться или победой одного из участников или ничьей в соответствии с принятой классификацией:

Победа по очкам (по)

Техническая победа по очкам (тпо)

Нокаут (нк)

Технический нокаут (тнк)

Ничья (нч)

Техническая ничья (тнч)

Дисквалификация (дск)

Отказ от продолжения боя (отк)

Без решения (БР)

27.2. Специальное решение рефери (результата нет) или (без решения) может быть принято рефери только в случае абсолютной невозможности продолжать бой в 2-х первых раундах. Серьезное повреждение ринга, сильный ветер во время боя на открытом воздухе, вторжение на ринг, когда зрители своими действиями мешают продолжению боя. В этом случае первоначальный статус обоих боксеров сохраняется.

27.3. Победа по очкам (ПО) присуждается боксеру, которому большинство судей отдали наибольшее количество баллов.

27.4. Техническая победа по очкам (ТПО): Если боксер получает повреждение (травму) в результате неумышленного нарушения Правил соперником и бой при этом не может быть продолжен, техническая победа по очкам присуждается тому их спортсменов, который на момент прекращения поединка имел преимущество по очкам, начиная с 3-го раунда. 27.5. Нокаут

Победа нокаутом присуждается боксеру в том случае, если его соперник в результате удара, нанесенного по правилам:

оказывается на полу ринга и не в состоянии подняться с него и занять вертикальное положение до счета "десять";

оказывается на полу за пределами ринга и не в состоянии самостоятельно подняться на ринг для продолжения боя до счета "двадцать". 27.6. Технический нокаут

Победа техническим нокаутом присуждается боксеру в том случае:

если его соперник в результате удара, нанесенного по Правилам, получил повреждение, после которого рефери вынужден остановить бой;

если его соперник, побывав в положении нокдауна и поднявшись с пола ринга до счета "десять", не в состоянии, по мнению рефери продолжить бой;

если его соперник значительно уступает в силе и мастерстве, не способен организовать адекватную защиту, пропускает много тяжелых ударов и дальнейшее продолжение боя становится опасным для его здоровья;

если решение о прекращении боя принято в перерыве между раундами по требованию главного секунданта соперника или рефери, или главного врача матча.

27.7. Ничья. Решение о том, что бой закончился ничьей, принимается в случаях:

если у двух боковых судей противоположные решения по результатам боя, а третий судья зафиксировал ничью;

если все боковые судьи определили результат боя как ничейный;

если двое из трех боковых судей определили результат боя как ничейный. 27.8.

Техническая ничья

Решение о том, что бой закончился технической ничьей, принимается в случаях:

если боксер нанес сопернику травму, явившуюся следствием неумышленного запрещенного удара и приведшую к прекращению боя в первом или втором раунде;  
если боксер нанес сопернику травму, явившуюся следствием неумышленного запрещенного удара и приведшую к прекращению боя, при условии, что ни один из спортсменов не имеет преимущество по очкам.

27.9. Дисквалификация. Победа в виду дисквалификации соперника присуждается боксеру в том случае:

если рефери считает, что запрещенный удар, приведший к тяжелой травме боксера и прекращению боя, был нанесен соперником умышленно:

если травма, полученная боксером в результате умышленного запрещенного удара, нанесенного соперником, в одном из последующих раундов усугубляется еще одним запрещенным ударом аналогичного характера и это ведет к прекращению боя;

если соперник многократно и преднамеренно нарушает Правила не обращая внимания на предупреждения рефери и наказание его штрафными очками.

27.10. Отказ от продолжения боя. Победа в виду отказа соперника от продолжения боя присуждается боксеру в том случае:

если его соперник не покидает своего угла для продолжения боя после удара гонга:

если после травмы, нанесенной сопернику, рефери и главный врач матча считает, что бой может быть продолжен, а он по собственной инициативе решает прекратить поединок.

§ 28. Подача протеста

Протест на результат боя подается менеджером

боксера, либо лицом, выступающим от имени менеджера в его отсутствие.

О подаче протеста должно быть заявлено супервайзеру матча, либо члену Бюро ФПБР по телефону, факсу, в течении 24 часов после окончания боя. Не позднее 7 дней после окончания боя в Бюро ФПБР должен быть направлен протест в письменной форме с подписью менеджера и с указанием пунктов Правил, которые по мнению менеджера были нарушены, что послужило причиной неправильного определения результатов боя.

§ 29. Медицинский контроль

Для обеспечения безопасности и защиты здоровья боксеров разработаны специальные медицинские правила, которые должны выполняться на территории России. Контроль за выполнением этих правил осуществляется медицинской комиссией ФПБР.

§ 30. Главный врач матча

30.1. Главный врач матча приглашается промоутером из числа лицензированных врачей, он руководит работой медицинского персонала и несет полную ответственность за медицинское обслуживание всех чемпионских и рейтинговых боев. В распоряжении главного врача должны быть все материалы, оборудование и аппаратура, которые могут понадобиться в работе медицинского персонала.

30.2. Главный врач матча обязан:

во время взвешивания совместно с супервайзером проверить боксерские лицензии и страховые полисы и провести медицинское обследование участников матча.

перед началом боя предупредить боксеров и главных секундантов о недопустимости использования стимуляторов, наркотиков, ароматических солей, нашатырного спирта и других веществ, запрещенных Правилами.

перед началом боя убедиться в том, что в распоряжении медицинского персонала имеются: медицинский кабинет с необходимым оборудованием, исправная портативная аппаратура для поддержания жизнедеятельности человеческого организма, носилки под рингом, машина скорой помощи, прибывающая к месту проведения матча за час до его начала и прекращающая дежурство через час после завершения боев, телефон для связи с нейрохирургическим и травматологическим отделениями ближайшей больницы, с которой есть договоренность о возможной госпитализации боксеров.

Во время боя при получении травмы или повреждения по просьбе рефери дать заключение о возможности продолжать поединок.

В случае прекращения боя оказать медицинскую помощь травмированному боксеру.

После получения боксером нокаута подняться на ринг, положить нокаутированного боксера на левый бок и провести комплекс необходимых процедур для приведения его в чувство.

В случае необходимости госпитализировать нокаутированного боксера.

Представить рапорт о факте получения боксером нокаута в медицинский комитет ФПБР, сделать соответствующую запись в боксерской лицензии нокаутированного боксера.

Проводить медицинский осмотр судей, назначенных для судейства матча в качестве рефери и боковых судей.

30.3. Главный врач матча имеет право:

Решать вопрос о допуске боксеров и судей к участию в матче по медицинским показаниям.

В перерывах между раундами по своему усмотрению подняться на ринг для медицинского осмотра боксеров, о результатах этого осмотра поставить в известность рефери.

Осмотреть материалы и вещества, используемые секундантами в углу ринга, в случае обнаружения запрещенных препаратов конфисковать их. о чем поставить в известность рефери и супервайзера.

§ 31. Медицинское обследование во время взвешивания

31.1. В обязанности главного врача матча входит проведение медицинского обследования боксеров непосредственно перед боем во время взвешивания. Это обследование должно включать:

измерение кровяного давления и частоты пульса;

выслушивание легких и сердца;

тщательный осмотр ушей, глаз, носоглотки;

проверку рефлексов и координации;

осмотр прежних повреждений, если они имеются;

выяснение, не использовались ли боксером для сгонки веса какие-либо медикаменты или другие вещества или препараты;

выяснение, не испытывал ли боксер в последнее время головных болей, проблем со зрением, потерю концентрации внимания, общую усталость и т.п.

Главный врач матча имеет право распорядиться о том, чтобы были взяты для анализа кровь и моча в случае, если в ходе медицинского обследования обнаружится сильное обезвоживание организма или использование лекарств для сгонки веса.



При отсутствии противопоказаний главный врач матча делает отметку о допуске участника к предстоящему поединку в карточке взвешивания боксера и заверяет ее своей подписью.

#### § 32. Медицинское обследование после боя

32.1. После окончания боя по указанию главного врача матча в раздевалках проводится обследование состояния обоих боксеров и, в случае необходимости, им оказывается медицинская помощь.

32.2. Результаты обследования должны быть занесены в боксерские лицензии боксеров.

#### § 33. Медицинское обследование после нокаута

33.1. Боксер, побывавший в нокауте, может быть допущен к участию в матчах боксеров-профессионалов при отсутствии противопоказаний только после представления ему месячного восстановительного отдыха и полного медицинского обследования, включающего в себя:

компьютерную томографию мозга;

неврологические исследования;

исследования глаз;

любое другое медицинское обследование в соответствии с рекомендациями

невропатолога, окулиста, хирурга, нейрохирурга, терапевта и других

врачей-специалистов, участвующих в проверке здоровья боксера после нокаута.

33.2. Боксеру, нокаутированному в течение трех месяцев дважды, не разрешается выступать в соревнованиях в течение четырех месяцев. После третьего нокаута в течение одного года боксеру должен быть предоставлен шестимесячный отдых, а его лицензия отбирается до тщательного медицинского обследования.